



CONSEJO NACIONAL DEL DEPORTE DE LA EDUCACIÓN, A.C.

CÓDIGO PUNTUACIÓN de Gimnasia Aeróbica 2020

INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICION DE GIMNASIA AERÓBICA

Es la habilidad para ejecutar patrones de movimientos continuos, complejos y de alto y bajo impacto, son patrones de movimiento que deberán ser coordinados con el compás de la música que deberá ser cuadra a 64,34,16 8 tiempos según sea la rutina a ejecutar: la rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad, resistencia, intensidad, métrica musical y la utilización

de los 7 pasos aeróbicos básicos, con elementos de dificultad perfectamente ejecutados.

DEFINICIÓN DE PATRONES DE MOVIMIENTO AERÓBICO

Son combinaciones de los pasos aeróbicos junto con movimientos de brazos: respetando los ejes y planos de movimiento, todos ejecutados con música para crear secuencias de movimientos en alto y bajo impacto dinámicas, rítmicas, coordinativas y continuas. Las rutinas deberán proveer un alto nivel de intensidad coordinación y lineamiento de ejecución

JUECES

Los jueces deben mantener un contacto cercano con la Gimnasia Aeróbica y constantemente entrenar su conocimiento práctico. Los prerrequisitos básicos para sus actividades son:

- conocimiento del Código de Puntuación
- conocimiento del Reglamento Técnico del CONDDE
- mantenerse actualizados según Condde lo proponga

LOS PRERREQUISITOS PARA PUNTUAR COMPETICIONES OFICIALES DEL CONDDE SON:

- Estar en posesión de un CARNET con validez DE CONDDE.
- Estar inscrito en LA LISTA OFICIAL DE JUECES CONDDE.
- Tener conocimiento de la Gimnasia Aeróbica.
- Demostrar una forma de puntuar IMPARCIAL.

TODOS LOS MIEMBROS DEL PANEL DE JUECES ESTÁN OBLIGADOS A:

- Acudir a todas las reuniones, tanto previas, como las que se realicen durante y /o las posteriores a la competencia siempre y cuando sean convocadas por CONDDE
- Estar presente en el área de competencia en el tiempo destinado de acuerdo al horario establecido.

DURANTE LA COMPETENCIA CADA JUEZ DEBERÁ:

- No abandonar su asiento asignado
- No tener contacto con otras personas
- No participar en discusiones con entrenadores, competidores y otros jueces
- Llevar el uniforme de competición prescrito
 - Mujeres: traje negro con falda o pantalón y blusa blanca.
 - Hombres: traje negro, camisa blanca y corbata y/o moño.

JURADO SUPERIOR

El Jurado Superior es el responsable de controlar el trabajo de todos los jueces y de acuerdo a las reglas y garantiza la correcta publicación de la Puntuación Final. Apunta las desviaciones de las notas de los jueces y toma las medidas disciplinarias.

Si hay repetidas desviaciones, el Jurado Superior tiene el derecho de advertir y reemplazar al juez. Violación de las instrucciones dadas por el Jurado Superior, del responsable del panel de Jueces o Juez principal y del Código de puntuación puede acarrear sanciones según lo declarado y establecidos.

FUNCIONES Y CRITERIOS DEL JURADO SUPERIOR

Composición del panel de Jurado Superior en la competencia de Gimnasia Aeróbica

Estará compuesto por:

- Juez Principal.
- 2 Jueces de Dificultad.

Las siguientes sanciones pueden declararse por el Juez Superior:

- Advertencia verbal o por escrita.
- Exclusión de la respectiva competencia.

EL JURADO SUPERIOR DEBERÁ

1. Supervisar la competencia y tratar todos los temas relacionados con las normas disciplinarias o las circunstancias extraordinarias que puedan afectar al buen desarrollo de la competencia.
2. Intervenir cuando se produzca un grave error de juzgamiento.
3. Revisar continuamente las puntuaciones otorgadas por los jueces y advertir a cualquier juez cuyo trabajo se considere insatisfactorio o muestre parcialidad.
4. Expulsar cuando sea necesario al juez infractor si el trabajo del juez continuase siendo insatisfactorio después de una advertencia.

COORDINADOR DE JUECES

- Llevará el Control del trabajo de los jueces.

JUEZ PRINCIPAL

Función

- Dara el valor a el Lift requerido.
- Deduce de la puntuación total las infracciones de acuerdo con el código de puntuación.
- Revisa la lógica de los puntajes de artística y ejecución, y lo consulta con el juez que tiene una desviación significativa de la expectativa para que lo justifique y considerar un cambio de nota.
- Envía las notas para su publicación (una vez publicada la nota al público no es posible cambiar la nota salvo que la mostrada sea errónea o por protesta).

DEDUCCIONES EI RESPONSABLE DEL PANEL O JUEZ PRINCIPAL:

- Lifts.
- Movimientos prohibidos.
- Interrupción / Parada del ejercicio.
- Infracción / falta de tiempo.
- Tardar más de 20 segundos en aparecer en el escenario.
- Faltas de presentación en el área de competición.
- Errores de vestuario.
- Temas de controversia.

PENALIZACIONES:

Las penalizaciones pueden ser:

1 ._ADVERTENCIAS:

- Presencia en áreas prohibidas.
- Conducta/ maneras inadecuadas.
- No llevar el uniforme oficial de IES en las ceremonias de inauguración, premiación y clausura de la competencia.

2 DESCALIFICACIÓN:

- Walk-over
- Serias violaciones de los Estatutos, Reglamento Técnico o C.O.P.

HACE INTERVENCIONES CUANDO:

- Las notas del panel son incorrectas o imposibles.
- Los jueces de dificultad no llegan a un acuerdo en la nota D.
- Cuando el juez de línea no ha visto una falta.

DEFINICIÓN:

Cuando uno o más competidores son elevados, al nivel de los hombros o por encima soportado y/o acarreado fuera del suelo por un compañero(s), mostrando una forma precisa.

- El competidor base de la elevación debe está en posición de pie al inicio del Lift.
- Una elevación puede involucrar cualquier combinación de competidores.
- Una elevación puede demostrar diferentes formas y diferentes formaciones, pero estas deben realizarse al mismo tiempo o en el mismo periodo de tiempo (Continuo).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL LIFT		0.1	0.2
1	La entrada del Lift: Los niveles de la persona elevada en relación con el eje de los hombros (por encima del nivel de los hombros)		
2	Mostrar capacidades físicas: fuerza, flexibilidad, equilibrio		
3	Mostrar cambios de diferentes niveles con diferentes formas		
4	Mostrar dinamismo (velocidad, rotación) de los competidores		
5	Mostrar fase aérea		
6	Salida del lift		
TOTAL		Hasta 0.7	

CRITERIO PARA DAR EL VALOR:

- La posición final debe ser controlada.
- Un lift debe demostrar diferentes formas y/ o diferentes niveles antes de la propulsión (si es incluida) de la/s persona/s elevada/s.
- En caso de realizar más de un lift, solo el primero será evaluado.
- Todos los otros recibirán una deducción: 0.5 puntos por cada lift adicional.
- Ningún elemento prohibido puede ser realizado en el lift.
- En caso que falte un lift, habrá una Deducción: 0.5 puntos.

LIFT PROHIBIDO

La altura del LIFT es superior que dos personas de pie en posición vertical.

PANEL DE JUECES

JUEZ DE DIFICULTAD (JD)

Función

- El JD es responsable de evaluar los elementos de dificultad del ejercicio y determinar la correcta calificación de dificultad.
- Los jueces de dificultad están obligados a reconocer y dar nota a cada elemento que se lleva a cabo correctamente según los requerimientos mínimos.
- Elementos que no cumplen los requerimientos mínimos o elementos con una caída, no recibirá el valor.

LOS JUECES DE DIFICULTAD DEBERÁN

- Anotar toda la rutina (elementos de dificultad).
- Contar el número de elementos de dificultad y darles el valor respectivo.
- Aplican deducciones de dificultad.

Los dos jueces deben comparar sus puntuaciones y deducciones para asegurar que están de acuerdo y luego enviar una sola nota. En el caso de una diferencia irreconciliable, consultará con el CJP.

CRITERIOS

- Anotar y contar todos los elementos de dificultad (estos tendrán que ser anotados utilizando los símbolos taquigráficos oficiales para cada elemento independientemente si han alcanzado o no los requerimientos mínimos.
- Los jueces de dificultad evalúan y dar valor de dificultad (0.0 a 0.7) a los elementos que reúnan los requerimientos mínimos y sean completados.
- Cuentan todos los elementos realizados y dan valor a los 10/9 primeros elementos realizados.
- Elementos con caída serán contados como elementos, pero recibirán un valor de cero (0).

JUECES DE EJECUCIÓN

Función

Los jueces de ejecución evalúan la ejecución técnica de todos los movimientos: elementos de dificultad/acrobáticos, AMP (Patrones de Movimiento Aeróbico), transiciones, enlaces, lifts, interacciones físicas, colaboraciones, formaciones, etc. Partiendo de la perfecta ejecución hacen las deducciones por los respectivos errores.

En MP, TR y GR, los jueces evalúan también la ejecución unísona de todos los movimientos, así como la habilidad de ejecutar la rutina como una sola unidad (sincronización). Errores producidos por falta de idéntica sincronización tendrán deducciones de ejecución.

PUNTUACIÓN

La ejecución se puntúa de acuerdo a un juzgamiento negativo, comenzando desde 10.0 y restando puntos por cada desviación de la perfecta ejecución, las deducciones están basadas en los 4 niveles de error (pequeño 0.1, mediano 0.3, inaceptable 0.5 y caída 1.0)

JUEZ DE ARTÍSTICA

Función

El Juez de Artística evalúa la COREOGRAFÍA (Total de 10 puntos) de la rutina basada en los criterios establecidos por el este C.O.P. Cada criterio es clasificado conforme a lo siguiente:

ESCALA	
EXCELENTE	2.0
MUY BIEN	1.8 – 1.9
BIEN	1.6 – 1.7
SATISFACTORIO	1.4 – 1.5
POBRE	1.2 – 1.3
INACEPTABLE	1.0 – 1.1

JUECES DE LÍNEA Y TIEMPO

Tiempo

El tiempo comienza con el primer sonido audible (signo de inicio / pitido excluidos) y termina con el último sonido audible.

Línea

La cinta alrededor de la pista es parte de la zona de competición; por lo tanto, tocar la cinta está permitido. Sin embargo, cualquier toque de parte del cuerpo fuera del área de la cinta, se aplicará

una deducción. No se harán deducciones por una extremidad en movimiento en el aire fuera de la línea.

Los jueces de línea utilizarán una bandera roja para mostrar cuando un competidor esté fuera de la línea.

DEDUCCIONES

- Las faltas de línea son verificadas por los jueces de línea colocados diagonalmente en 2 de las 4 esquinas de la etapa.
- Cada juez es responsable de dos líneas.
- Falta de línea: cada vez 0.1 por cada competidor.
- Aparición tardía / Walk-over.
- Falta de tiempo / infracción de tiempo.
- Interrupción / Parada del ejercicio.

UNIFORME DE LOS JUECES

Mujeres: traje negro, con falda o pantalón y blusa blanca.

Hombres: traje negro, camisa blanca y corbata.

PANEL DE EVALUACIÓN EN LA COMPETENCIA DE GIMNASIA AERÓBICA

NOMBRE	CANTIDAD	NÚMERO
Jueces Ejecución (JE)	4 Jueces	1-4
Jueces Artística (JA)	4 Jueces	4-8
Jueces Dificultad (JD)	2 Jueces	8-10
Jueces Línea y Crono o tiempo (JLT)	2 Jueces	10-12
Juez principal (JP)	1 Juez	13
Cordinador de Jueces (CJ)	1 JUEZ	14 JUECES

ESTRUCTURA PANEL DE JUECES

PANEL DE JUECES													
JE1	JA5	JE2	JA6	JT	JP	JD9	JD10	JE3	JA7	JE4	JA8	JS	JP

SANCIONES

Las siguientes sanciones pueden ser declaradas por el jurado superior:

- Expulsión como juez de competencias CONDDE por un periodo de tiempo.
- Retirar el carnet del juez sancionado.
- No aceptar al juez de la IES sancionado por algún periodo de tiempo.

Violación puede ser:

- Violaciones intencionadas del Código.
- Intencionadamente dar ventaja o desventaja a uno o varios competidores.
- No adherir las instrucciones dadas por el comité técnico del Jurado Superior o del Responsable del Panel de Jueces.
- Repetidamente dar notas que son muy altas o muy bajas.
- No adherir las instrucciones para una ordenada y disciplinada competición.
- No participar en las reuniones de Jueces.
- Vestimenta inadecuada.

LA COMPETENCIA DE GIMNASIA AEROBICA PARA UNIVERSITARIOS

Estatus

La competencia oficial de Gimnasia Aeróbica del CONDDE es el Evento Clasificatorio y la Universiada Nacional.

SISTEMA DE COMPETENCIA CONDDE

Programa de competencia

El organigrama general para la Competencia de Gimnasia Aeróbica es como sigue:

- El programa de competencia debe ser aprobado por el Comisionado Técnico de Gimnasia Aeróbica y publicado en el plan de trabajo.

PRIMER DÍA

Semifinales Clasificatorias

- Grupos (5 integrantes, hombres/mujeres/combinación indistinta).
- Individual Varonil.
- Parejas Mixtas.
- Individual Femenil.
- Tríos (hombres/mujeres/combinación indistinta).
- Aerodance 5 integrantes (hombres/mujeres/combinación indistinta).
- Número de participantes en la final: un máximo de 8 (ocho) por modalidad.

SEGUNDO DÍA

Finales

- Grupo.
- Individual Varonil.
- Pareja Mixta.
- Individual Femenil.
- Tríos.
- Aerodance.

ETAPA CLASIFICATORIA Y ETAPA NACIONAL

Número de participantes en la etapa clasificatoria

El número máximo de participantes en la ronda clasificatoria es de un participante de cada IES en cada modalidad:

- INDIVIDUAL VARONIL (IV).
- INDIVIDUAL FEMENIL (IF).
- PAREJA MIXTA (PM).
- TRIO (TR).
- GRUPO (GR).
- AERODANCE (AD).

CLASIFICACIÓN A LA ETAPA NACIONAL

Los primeros 15 lugares por modalidad del Evento Clasificatorio, el cual será previo a la Universidad Nacional. La IES sede de la Etapa Nacional tiene derecho a sembrar un competidor por modalidad, éstos deberán estar debidamente registrados en la cédula de inscripción, con opción a disputar más lugares en el Evento Clasificatorio.

En caso de que la IES sede de la Etapa Nacional deje libre uno o varios lugares de los sembrados por no tener competidores, en el Evento Clasificatorio se podrán disponer de los mismos.

En caso de que uno de los titulares no pueda participar por lesión o enfermedad en las modalidades de Trio, Grupo, Pareja Mixta y Aerodance podrá suplir su lugar otro atleta, siempre y cuando esté registrado en la cédula de inscripción, presentando el informe médico correspondiente. En el caso de los Individuales no podrán sustituirse dando paso a clasificar al atleta que le siga en puntuación (se recorren los lugares).

En los eventos en los cuales no haya un mínimo de seis participantes y que éstos sean de por lo menos cuatro IES diferentes, se llevará a cabo el evento, habrá premiación, pero no contará para la puntuación y medallero general oficial.

REGLAS PARA LOS DESEMPATES

En caso de empate en cualquier puesto en calificaciones o finales, se deshará según los siguientes criterios en este orden:

- La nota total más alta de Ejecución.
- La nota total más alta de Artística.
- La nota total más alta de Dificultad.

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

RANKING POR EQUIPOS

En caso de empate en cualquier puesto de la premiación por equipo, el ranking será determinado por los siguientes criterios:

- El mejor Clasificado en Grupo.
- El mejor Clasificado en Trio.
- El mejor Clasificado contando Aerodance.

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

ORDEN DE PASO

Procedimiento para el sorteo de lugares

El orden de participación se decidirá un día antes en presencia de autoridades del CONDDE y representante de la sede para la ronda clasificatoria. Este acto será realizado con la presencia CNTGA. y autoridades correspondientes.

En las finales se realizará nuevamente el sorteo de orden de paso al finalizar las Semifinales en presencia de los entrenadores de los atletas que clasifiquen a esta etapa.

El sorteo decidirá el lugar de cada equipo o gimnasta y determinará el orden en el que cada equipo o gimnasta comenzará a competir en la competición.

“REGLA DE LOS 10 MINUTOS”:

Por la salud y seguridad de los gimnastas que compitan en finales múltiples requieran 10 minutos de recuperación antes de volver a competir. Este periodo de recuperación se ha traducido en cuatro ejercicios de competición.

WALK OVER

Si un competidor **NO APARECE** en el escenario transcurridos **20 SEGUNDOS DESPUÉS DE HABER SIDO LLAMADO**, se aplicará una **DEDUCCIÓN DE 0.5** por el Responsable del Panel. Si el competidor no aparece en el escenario transcurridos 60 segundos después de haber sido llamado, el competidor será descalificado. Desde el anuncio de esta descalificación, el competidor pierde el derecho de participar en la categoría en cuestión.

INSTALACIONES DE LA COMPETENCIA

Se utilizarán 3 áreas:

ÁREA DE ENTRENAMIENTO

Se deberá habilitar una sala de entrenamiento a los competidores con 1 días de antelación al comienzo de la competición. Estará equipada con un apropiado equipo de sonido y un suelo de competición completo. El acceso al suelo de competición se realizará mediante un programa de rotación establecido por los organizadores y aprobado por el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica.

ÁREA DE ESPERA

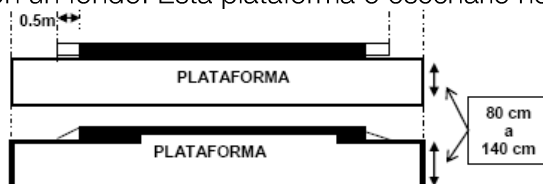
Se designará un área conectada con el escenario de la competencia que se llamará Área de Espera, que podrá ser utilizada solamente por los 2 siguientes competidores y sus entrenadores. No está autorizado el uso de esta área por ninguna otra persona.

AREA DE COMPETENCIA:

El área de competencia se encuentra los siguientes elementos con las siguientes características.

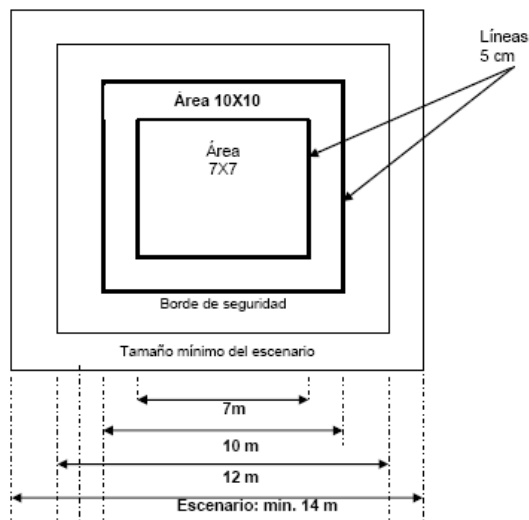
PLATAFORMA o ESCENARIO

El escenario en el que se celebre la competencia debe tener una altura de 80 a 140 cm de y debe estar cerrado por detrás con un fondo. Esta plataforma o escenario no debe ser menor de 14 x 14.



SUELO DE COMPETENCIA Y ÁREA DE COMPETENCIA

El suelo de competencia debe ser de 12x12m. Deben delimitarse claramente en él un área de competencia de 10x10m para todas las categorías. La cinta que delimite estas áreas se incluye dentro de las medidas del área de competencia.



UBICACIÓN DE LOS JUECES

- El panel de jueces está sentado directamente enfrente del escenario de competición.
- Los jueces de línea están sentados en diagonal, en las esquinas.
- El Jurado Superior está sentado en una plataforma situada inmediatamente.
- detrás del panel de jueces.

RESTRICCIONES

Competidores, entrenadores y todas las personas que no estén autorizadas, tendrán totalmente restringido el uso del área de espera durante la competencia, excepto cuando se llamado por un miembro del C.O. o el CONDDE.

Los entrenadores tienen que permanecer en el área de espera, mientras sus competidores están compitiendo. Entrenadores, competidores y todas las personas no autorizadas tendrán restringido el acceso al área de juzgamiento. Descuido de estas restricciones puede llevar a la descalificación del competidor por el Jurado Superior.

ACOMPañAMIENTO MUSICAL

EQUIPAMIENTO

La calidad de los equipos de sonido debe ser de un nivel profesional y, aparte del equipo regular, se incluyen los siguientes elementos esenciales: altavoces separados para los competidores y un reproductor de CD.

GRABACIÓN

Se pueden mezclar una o más piezas. Música original y efectos de sonido están permitidos. Solo una música debe grabarse en cada uno de los CD's. Dos copias deben llevarse a la competencia e identificarse con el nombre, IES, duración de la música y categoría de los competidores. La música contara con un bitaje de 160 a 180 bits por minuto

CALIDAD

La grabación debe cumplir con las normas profesionales relativas a la reproducción de sonido.

RESULTADOS

MUESTRA Y DISTRIBUCIÓN DE RESULTADOS

Por cada ejercicio se mostrará la nota final conseguida, y el detalle de su nota total de artística, ejecución, dificultad y penalizaciones, así como el ranking.

Después de la fase de clasificación, cada institución participante debe recibir una copia completa de los resultados, pero no los resultados detallados. Al final de la competencia, debe darse un conjunto completo de todos los resultados detallados para cada institución participante.

PROTESTAS

No se permiten protestas en contra de las puntuaciones y/o calificaciones otorgadas por los jueces.

RESULTADOS FINALES

Para cada final, no se arrastra ninguna puntuación previa. La clasificación se determina por el puntaje obtenido en la Final.

LA COMPETENCIA DE GIMNASIA AERÓBICA

CATEGORIAS Y RAMAS

La categoría será única (universitario), incluyendo las ramas: varonil, femenil y mixta.

NUMERO DE MODALIDADES

La competencia de gimnasia aeróbica constara de las siguientes modalidades:

- Individual femenil (IF).
- Individual varonil (IV).

- Pareja mixta (PM).
- Trio (TR).
- Grupo (GR).
- Aero dance (AD).

No más de tres modalidades por competidor.

NUMERO DE COMPETIDORES

El número y género de los competidores en cada modalidad es:

- INDIVIDUAL FEMENINO :1 competidor mujer.
- INDIVIDUAL MASCULINO :1 competidor hombre.
- PAREJA MIXTA : 1 hombre / 1 mujer.
- TRIO :3 competidores (hombre/mujer/mixto).
- GRUPO :5 competidores (hombre/mujer/mixto).
- AERO DANCE :5 competidores (hombre/mujer/mixto).

CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

DERECHOS GENERALES

La competencia de gimnasia aeróbica estará abierta a los competidores que:

- Sean inscritos por sus instituciones afiliadas al CONDDE.
- Cumpla los requisitos de los estatutos del CONNDE y las normas técnicas del CONDDE en vigor.

EDAD

La categoría será Única y los competidores deberán haber nacido entre el 1º de enero de 1995 y el 31 de diciembre de 2002, de acuerdo al Reglamento General del Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE) y la Federación Internacional del Deporte Universitario (FISU).

CODIGO DE VESTIMENTA

La vestimenta de los competidores debe demostrar un perfil que vaya con la de la disciplina de la gimnasia deportiva. **UNA APARIENCIA ATLÉTICA ASEADA Y CORRECTA** debería ser la impresión general.

La vestimenta que infrinja cualquier restricción de este aparatado tendrá una deducción realizada por el CJP (-0,2 cada vez para diferentes criterios).

Infracciones al código de vestimenta:

- Mostrar la ropa interior
- No traer el calzado limpio (tiene que ser totalmente blanco)
- Uniforme desalineado
- Cabello suelto, pestañas postizas (los hombres)
- Accesorios como alhajas, anillos, aretes, etc.

PUBLICIDAD Y EMBLEMA OFICIAL:

Un gimnasta debe llevar una identificación oficial, el logo de la IES a la que pertenece y el Logo Oficial del CONDDE, en un lugar visible, pudiendo ser en la manga (no en la muñeca ni en el antebrazo), parte superior, al frente del pecho, no se permite en la parte posterior (espalda o glúteo). Los logos deben verse de manera armónica al diseño del vestuario, las medidas deben ser en superficie modular de 5 a 7 cm de largo por ancho en proporción.

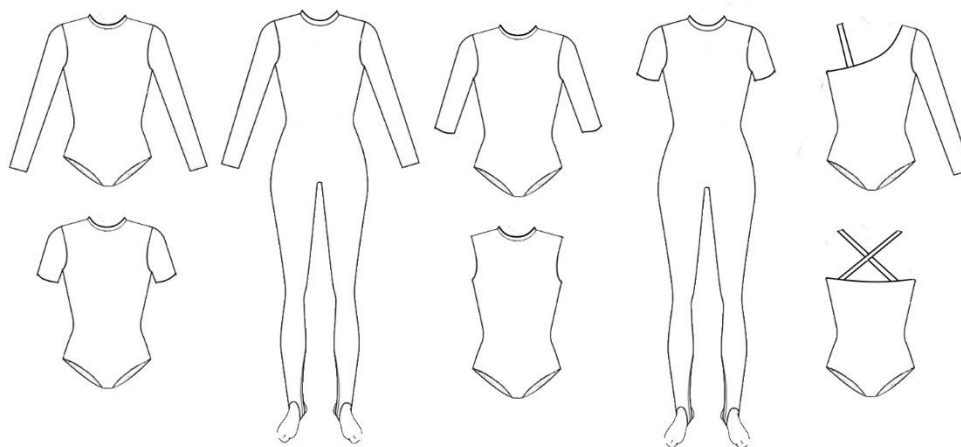
El uniforme externo, pants, camiseta y chamarra, deberá llevar el logo de la IES a la que representa.

Dedución por infringir alguna de estas especificaciones. **Dedución 0.5**

VESTIMENTA DE LA MUJER

- Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de color carne o transparentes, o un unitardo (maillot de una pieza de longitud completa hasta el tobillo).
- Lentejuelas y brillantes están permitidos.
- El escote de la parte delantera y trasera del maillot debe ser no más de la mitad del esternón para la delantera y no más allá de la línea inferior de los omóplatos para la espalda.
- El corte del maillot en la parte superior de las piernas no debe ser superior a la cintura y la costura exterior debe pasar a través de la cresta iliaca. El maillot debe cubrir completamente la entrepierna.
- La vestimenta para las mujeres puede ser con o sin mangas (1 ó 2 mangas).
- Las mangas finalizan en la muñeca. El material transparente está permitido para las mangas.
- Mallas largas / unitardo completa están permitidos.

Ejemplos para MUJERES



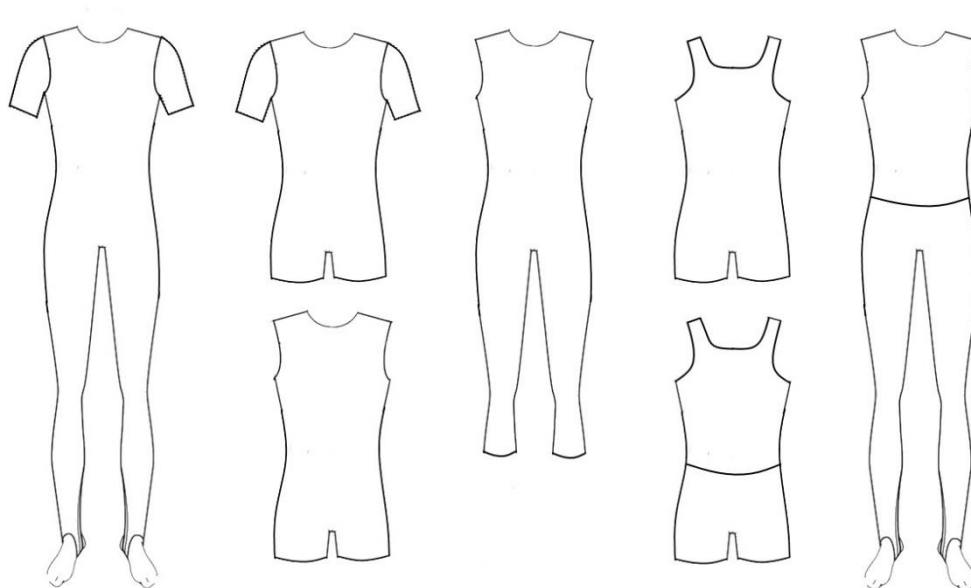
Los ejemplos que se muestran representan la misma parte delantera y trasera. En el último ejemplo es el mismo maillot mostrando el frente y la espalda.

VESTIMENTA DEL HOMBRE

- Hombres deben llevar un maillot o pantalones cortos y una camiseta ceñida, con un soporte adecuado (por ejemplo, un suspensorio de danza).
- La ropa no debe tener un corte abierto en la parte delantera o posterior.

- No debe cortarse la sisa por debajo de los omóplatos (escapular).
- LENTEJUELAS y BRILLANTES para la vestimenta de los hombres NO son permitidos.
- Está permitido: short 3/4 pantalones largos gimnásticos (maillot + pantalones), 1 sola pieza con pantalón largo.

Ejemplos para HOMBRES:

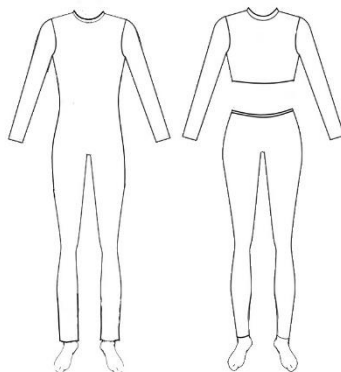


Los ejemplos representan tanto el frente como la espalda.

VESTIMENTA CORRECTA:

- Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.
- Los competidores deben llevar tenis blancos y calcetines blancos que sean visibles por todos los jueces.
- Maquillaje debe ser sólo para las mujeres y con moderación.
- No se permiten elementos sueltos y adicionales a la indumentaria.
- No se deben usar joyas.
- La vestimenta no se debe rasgar o romper.
- no se debe mostrar la ropa interior.
- El uniforme de gimnasia aeróbica deberá ser de material no transparente, a excepción de las mangas para las mujeres.
- Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
- No se permite la pintura corporal.
- Vestimenta de perfil no deportivo.

POSIBILIDADES PARA AERODANCE



UNIFORME: (ADVERTENCIA DEL JP):

Todos los competidores deben llevar uniforme oficial de su (IES) en la apertura, premiación y clausura.

AERODANCE

INFORMACIÓN GENERAL

Coreografía grupal de 5 competidores (masculino/femenino/mixto) utilizando Patrones de Movimientos Aeróbicos como estilo base y un segundo estilo **de 32 a 64 tiempos de HIP-HOP con 1 de los 5 estilos permitidas para 2º estilo**. La rutina deberá llevar 2 tipos de música aeróbica y de hip-hop, podrá ser combinada (lo aeróbico NO será bailado, tendrá que ser técnico lineal, respetando ejes y planos de movimiento) no traje de fantasía, la rutina puede incluir elementos acrobáticos y/o de dificultad, se calificarán de acuerdo al Juez Principal.

Los estilos de Hip-Hop a elegir para competencia CONDDE serán:

- FREESTYLE
- DANCEHALL
- HOUSE
- LOCKING
- KRUMPING

TIEMPO

1' 20" ± 5"

AREA DE COMPETICIÓN

10m x 10m

MÚSICA

Cualquier estilo de música adaptada a la gimnasia aeróbica para el primer estilo (Aeróbico).
Música especial para Hip-Hop en 1 de los 5 estilos permitidos.

CÓDIGO DE VESTIMENTA (VESTUARIO AERODANCE)

Apariencia atlética.

Maillot entero, dos piezas (pantalones y tops) están permitidos.

La ropa interior no debe ser vista.

La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe armonizarse.

No se permite ropa amplia.

El competidor debe llevar zapatos deportivos aeróbico.

Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.

No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, bolas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.).

Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.

Se permitirá lentejuela discreta en los hombres solo en esta modalidad de Aerodance.

HOMBRES SE PERMITE MANGA LARGA.

COMPOSICION DE LAS RUTINAS

CONTENIDOS DE LA COMPOSICION

Una rutina de Gimnasia Aeróbica está compuesta por los siguientes movimientos realizados para la música:

- Patrones de movimientos aeróbicos (PMA).
- Elementos de Dificultad y elementos acrobáticos.
- Transiciones y Enlaces.
- Lifts (MP/TR/GR).
- Interacciones físicas / colaboraciones (MP/TR/GR/AD).

La rutina debe mostrar un equilibrio entre los componentes. Todos los movimientos deben ser y tener una forma definida. Es esencial para mostrar un uso equilibrado de todo el espacio a lo largo de la rutina.

DURACIÓN

La longitud de la rutina es **1 minuto 20 segundos para todas las categorías** con una tolerancia de más o menos 5 segundos (sonido bip no incluido). El bit de la música deberá ser entre 160 y 180 bits por minuto.

MÚSICA

La rutina debe realizarse en su totalidad con música. Puede utilizarse cualquier estilo de música adaptada para la gimnasia aeróbica.

ARTÍSTICA

REQUERIMIENTOS DE ARTÍSTICA:

Todos los componentes de la coreografía deben encajar perfectamente con el fin de transformar un deporte en una representación artística, con características creativas y únicas respetando la especificidad de la gimnasia aeróbica.

PAREJAS MIXTAS, TRÍOS Y GRUPOS, **UN LITF EN LA RUTINA ES OBLIGATORIO**

CRITERIOS PARA EVALUAR ARTISTICA:

COREOGRAFIA		
COMPOSICIÓN (COMPLEJA Y ORIGINAL)	Música y Musicalidad	- Selección y Composición - Utilización (Musicalidad)
	Contenido Aeróbico	- Cantidad de MPA - Complejidad / Variedad
	Contenido General	- Complejidad / Variedad - Fluidez
	Uso del Espacio	- Uso del área de competencia (formaciones) - Distribución de los componentes de la rutina
ACTUACIÓN	Arte	- Calidad de la actuación / Expresión - Originalidad / Creatividad

El juez A evalúa la COREOGRAFÍA (Total de 10 puntos) de la rutina basada en los criterios. Cada criterio es clasificado conforme a lo siguiente:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
ESCALA:	Excelente	2.0
	Muy bien	1.8 – 1.9
	Bien	1.6 – 1.7
	Satisfactorio	1.4 – 1.5
	Pobre	1.2 – 1.3
	Inaceptable	1.0 – 1.1

CRITERIOS:

1. MÚSICA Y MUSICALIDAD (MAX. 2 PUNTOS)

La selección y el uso de la música se convierten en un aspecto esencial de la rutina.

1.1 Selección y Composición.

1.2 Utilización (Musicalidad).

Una buena selección musical le ayudará a establecer la estructura y ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y destacará la actuación. También debe utilizarse para inspirar la coreografía general y contribuir al estilo y calidad de ejecución, así como a la expresión de los gimnastas.

La Música debe adaptarse para gimnasia aeróbica. Debe haber una fuerte cohesión entre el ejercicio y la elección de la música. Los ejecutantes tienen que interpretar la música y demostrar no sólo su ritmo y velocidad y seguir los bits y frase (TIMING), sino también su flujo, su forma, la intensidad y la pasión dentro de su rendimiento físico.

2. CONTENIDO AERÓBICO (MAX. 2 PUNTOS)

Realizar secuencias de AMP reconocibles a lo largo de la rutina. AMP es la identidad de la gimnasia aeróbica y es también uno de los aspectos más importantes de la composición de las rutinas, proporcionando la utilización de los 7 pasos básicos junto con movimientos de brazos de manera equilibrada, con alto nivel de coordinación del cuerpo y debería ser ejecutada con una buena técnica y calidad.

2.1 Cantidad de MPA.

2.2 Complejidad / Variedad.

3. CONTENIDO GENERAL (MAX. 2 PUNTOS)

Contenido general incluye: Transiciones, Enlaces, Lifts, Interacciones Físicas, Colaboraciones. Todos estos movimientos los deben ensalzar la rutina y deben ser ejecutados con una buena técnica, calidad y sin innecesarias pausas.

3.1 Complejidad / Variedad.

3.2 Fluidez.

4. USO DEL ESPACIO (MAX. 2 PUNTOS)

Bajo este criterio los jueces A evalúan el uso eficaz del espacio de competición, ubicación y distribución de los movimientos en la rutina y las formaciones (posicionamiento, cambios de formación y distancias) para MP, TR y GR. La rutina debe ser bien equilibrada en todas las áreas.

4.1 Uso del área de competición (formaciones).

4.2 Distribución de los componentes de la rutina.

5. ARTE (MAX. 2 PUNTOS)

5.1 Calidad de la actuación / Expresión.

5.2 Originalidad / Creatividad.

Arte es la capacidad de los gimnastas de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística, para expresar ellos mismos con una alta calidad de movimientos respetando su género (hombre, mujer, grupos de edad). Ellos deben combinar los elementos del arte y del deporte con un mensaje atractivo hacia el público de una manera deportiva. Rutinas únicas/memorables incluyen detalles que ensalzan la calidad de la rutina mediante expresión, es la habilidad

para transformar movimientos tanto elemento de gimnasia y coreografía en un conjunto artístico singular.

Para MP, TR y GR:

Los competidores deben demostrar que son un equipo como una unidad y, por lo tanto, mostrar las ventajas de ser más de una persona. Esto incluye la relación de trabajo entre los miembros.

EJECUCIÓN

Todos los movimientos deben realizarse con máxima precisión y con el mínimo de errores.

FUNCIÓN.

La puntuación de ejecución se basa en:

- A. Elementos de dificultad.
- B. Transiciones y Enlaces.
- C. Lift.
- D. Colaboraciones.
- E. Sincronización.

HABILIDADES TÉCNICAS

La capacidad de realizar movimientos con técnica perfecta y máxima precisión, correcta forma, postura, alineación (respetando ejes y planos de movimiento) del cuerpo y por las capacidades físicas (flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad controlada y resistencia muscular).

FORMA, POSTURA Y ALINEACIÓN

Forma se refiere a posiciones del cuerpo reconocibles.

(Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc).

Postura y Alineación se refiere a la forma de llevar el cuerpo, la actitud con correctas Posiciones respetando ejes y planos de movimiento de:

- Torso, lumbar, pelvis y contracción abdominal.
- Parte superior del tronco, cuello, hombro y cabeza en relación con la columna.
- Posición de los pies en relación al tobillo, rodilla y cadera.

PRECISIÓN

- Cada movimiento tiene un claro inicio y una clara posición final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar perfecto control.
- Mostrarse adecuado equilibrio en la realización de elementos de dificultad, transiciones, despegues, aterrizajes y AMP.

CRITERIOS Y DEDUCCIONES		
UN ERROR PEQUEÑO	(0.1 pt)	es una DESVIACIÓN PEQUEÑA de la perfecta ejecución:
UN ERROR GRANDE	(0.3 pt):	es una DESVIACIÓN MAYOR de la perfecta ejecución
EJECUCIÓN INACEPTABLE	(0.5 pt):	TÉCNICA ERRÓNEA o COMBINACIÓN DE MÚLTIPLES, ERRORES, TOQUES, ETC
UNA CAÍDA	(1.0 pt):	CAER al suelo SIN CONTROL

ELEMENTOS DE DIFICULTAD Y ELEMENTOS ACROBÁTICOS

La ejecución de los elementos de dificultad / acrobáticos consiste en evaluar la habilidad técnica de los elementos realizados.

Máxima deducción para un elemento: 0.5

COREOGRAFÍA

Habilidad para demostrar movimientos con máxima precisión mientras se ejecutan AMP, transiciones, enlaces, LIFTS e interacciones físicas (MP, TR, GR, AD).

DEDUCCIONES DE COREOGRAFÍA	PEQUEÑO	MEDIANO	CAIDA
AMP (cada unidad)	0.1	0.3	1.0
Transiciones y Enlaces (cada vez)	0.1	0.3	1.0
Lift	0.1	0.3	1.0
Partnership y Colaboraciones	0.1	0.3	1.0

SINCRONIZACIÓN (MP, TR, GR Y AD):

La sincronización es la capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad (entre los miembros), ya sea MP, TR, GR O AD, con idéntico rango de movimiento, iniciar y terminar al mismo tiempo y ser de la misma calidad.

Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso e idéntico.

DEDUCCIONES PARA SINCRONIZACION

- Cada vez 0.1 puntos
- Toda la rutina (PM, TR,GR) máximo -2.0
- AD hasta -3.0

PUNTUACIÓN

La ejecución se puntúa de acuerdo a un juzgamiento negativo, comenzando desde 10.0 y restando puntos por cada desviación de la perfecta ejecución, las deducciones están basadas en los 4 niveles de error:

- pequeño 0.1
- mediano 0.3
- inaceptable 0.5
- caída 1.0

DIFICULTAD

TABLA DE ELEMENTOS Y VALORES

ESTRUCTURA:

La tabla de elementos está dividida en 4 grupos:

- *GRUPO A: Fuerza Dinámica*
- *GRUPO B: Fuerza Estática*
- *GRUPO C: Saltos y saltos con desplazamiento*
- *GRUPO D: Equilibrios y flexibilidad*

EL VALOR DE DIFICULTAD ESTÁ CLASIFICADO DESDE 0.1 A 0.7 PUNTOS

Los elementos de dificultad son opcionales sin embargo si los competidores presentan elementos con valor mayor al establecido (0.7), el elemento realizado recibirá el valor límite.

GRUPO	FAMILIA	ELEMENTO BASE
GRUPO A	FUERZA DINÁMICA	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER PU, WENSON PU A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
GRUPO B	FUERZA ESTÁTICA	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, PLANCHE
GRUPO C	SALTOS Y SALTOS CON DESPLAZAMIENTO	VERTICAL JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH SCISSORS LEAP SCISSOR KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY
GROUP D	BALANCE Y FLEXIBILIDAD	SPLIT TURN LEG HORIZONTAL TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN WITH LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS (PATADA ALTA)

REQUERIMIENTOS DE DIFICULTAD

- Un máximo de 10 elementos de dificultad está permitido para IF y IV.
- Un máximo de 9 elementos de dificultad está permitido para PM/TR/GR.

TODAS LAS CATEGORIAS:

- Un máximo de 9/10 elementos de dificultad de diferentes familias de la tabla de elementos, incluyendo al menos 1 elemento de al menos 3 grupos de la tabla de elementos.
- Un máximo de 3 elementos del Grupo C aterrizando en PU y o Split.

PAREJAS MIXTAS Y TRÍOS:

- Todos los elementos deben realizarse sin ningún contacto físico con otro compañero.
- Todos los competidores deben realizar el mismo elemento a la vez o consecutivamente, en la misma o diferente dirección.

PARA LA CATEGORIA GRUPOS (MÁXIMO 1 VEZ EN LA RUTINA):

- Los competidores pueden ejecutar hasta dos diferentes elementos de dificultad al mismo tiempo, el elemento del valor menor dará el valor de la dificultad.

FUNCIÓN

El D-Juez es responsable de evaluar los elementos de dificultad del ejercicio y determinar la correcta calificación de dificultad. Los jueces de dificultad están obligados a reconocer y dar nota a cada elemento que se lleva a cabo correctamente según los requisitos mínimos.

Elementos que no cumplen los requisitos mínimos o elementos con una caída, no recibirá el valor.

Los jueces de dificultad:

- Anotan toda la rutina (elementos de dificultad)
- Cuentan el número de elementos les dan un valor
- Aplican deducciones de dificultad

Los dos jueces deben comparar sus puntuaciones y deducciones para asegurar que están de acuerdo y luego enviar una sola nota. En el caso de una diferencia irreconciliable, consultará con el CJP.

CRITERIOS

– ANOTAR Y CONTAR TODOS LOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Todos los elementos de dificultad realizados deben anotarse usando los símbolos taquigráficos oficiales para cada elemento independientemente si han alcanzado o no los **requerimientos mínimos**.

– EVALUACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD

El valor se otorga una vez que el elemento reúna los requerimientos mínimos. Se da valor solo a los 9/10 primeros elementos realizados.

– **COMBINACIÓN DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD**

Dos o tres elementos, pueden combinarse **directamente sin ninguna parada, duda o transición**. Los dos o tres elementos pueden realizarse del mismo o de diferentes grupos, pero deben ser de diferentes familias. Contarán como 2 o 3 elementos. Estos 2 o 3 elementos no podrán ser repetidos.

Si los dos o tres elementos reúnen los requerimientos mínimos:

- La combinación de 2 elementos recibirá valor adicional de 0.1
- La combinación de 3 elementos recibirá valor adicional de 0.2
- Si uno de estos 2 o 3 elementos no cumple con los requerimientos mínimos, la combinación no recibirá valor adicional alguno

Recordatorio: combinaciones de 2 elementos de ACRO no están permitidas (JP deducción)

Todos los competidores (PM, TR, GR), deben realizar la misma combinación de 2 o 3 elementos al mismo tiempo, para recibir el valor de los elementos y un valor adicional de la combinación.

Un máximo de 2 combinaciones de 2/3 elementos está permitido.

DEDUCCIONES

- Más de 9/10 elementos 1.0 por cada elemento de más
- Más de 3 elementos aterrizando en posición de flexión de brazos y/o Split (Grupo C) 1.0 por cada elemento de más.
- Repetición de un elemento 1.0 por cada elemento repetido
- Combinación de más de 3 elemento Acro o Dif , 1.0 por cada elemento
- Más de 2 combinaciones de 2/3 elementos 1.0 por cada combinación

PUNTUACIÓN

- Elementos de dificultad obtendrá un valor según su nivel de dificultad.
- Se agregarán juntos todos los elementos de dificultad y combinaciones que han recibido un valor y el total se dividirá por:
 - 2 puntos para IV, IF, PM, TR (hombres) y GR (hombre)
 - 1.8 para TR (mujeres o mixto) y GR (mujeres o mixto)
- Esto determinará los resultados de la calificación de dificultad. Por lo tanto, la puntuación se da en 3 decimales.
- Se suman todas las deducciones hechas. El total se dividirá por 2, resultando en las deducciones de los jueces de dificultad. (D Jueces). Las deducciones, por lo tanto, se entregan a dos decimales

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

Movimientos prohibidos son los que figuran en la lista de movimientos prohibidos

Deducción: 0.5 puntos cada vez

INTERRUPCIÓN DEL EJERCICIO

Interrupción del ejercicio se define cuando un competidor para en la ejecución de movimientos.

Deducción: 0.5 puntos cada vez

PARADA DEL EJERCICIO

Parada del ejercicio se define cuando un competidor para más de 10 segundos (se aplica en todas las categorías).

Deducción: 2.0 puntos

APARICIÓN TARDÍA EN EL ÁREA DE COMPETICIÓN

Cuando un competidor tarda en aparecer más de 20 segundos después de ser llamado

Deducción: 0.5 puntos

NO APARECER A TIEMPO

Cuando el competidor falla en aparecer en escena más de 60 segundos después de ser llamado.

Descalificación de la categoría en cuestión

FALTA DE PRESENTACIÓN

Cuando convocados por el locutor, los competidores pueden presentarse de manera deportiva limpia (sin presentación teatral) y vayan a su posición inicial.

Deducción 0.2 puntos por presentación teatral

ERRORES DE VESTUARIO

Errores de vestuario se refiere a la violación que dará una **deducción de 0.2 puntos** cada vez

Para diferentes criterios: no llevar el emblema institucional o llevarlo en lugar inadecuado según el Reglamento técnico, **deducción de 0.3**

FALTA DE TIEMPO E INFRACCIÓN DE TIEMPO

El tiempo comienza con el primer sonido audible (sonido de inicio excluido) y termina con el último sonido audible. Si la longitud de rutina con la música es más o es menos que lo establecido en el código de puntuación, se realizará la siguiente deducción por JP tras notificación de juez de tiempo al JP

PARA TODAS LAS CATEGORÍAS

- Infracción de tiempo: (+/- 2 segundos de tolerancia) 1'13" a 1'14" o 1'26 a 1'27":
Deducción: 0.2 puntos
- Falta de tiempo: (+/- 3 segundos de tolerancia) Menos de 1'13" o más de 1'27':
Deducción: 0.5 puntos

SANCIONES DISCIPLINARIAS

Una advertencia o descalificación se declara conforme a la sección de código de puntuación sobre **sanciones disciplinarias**.

Temas en contravención de los lineamientos del CONDDE y C.O.P. recibirán una: deducción de 2.0 puntos.

DEDUCCIONES, SANCIONES Y DESCALIFICACIONES REALIZADAS POR EL RESPONSABLE DEL PANEL (JP)

- Falta de presentación	0.2 puntos
- Indumentaria incorrecta (joyería, pintura corporal, lentejuelas hombres, etc.)	0.2 puntos cada vez
- Falta de Emblema institucional o de CONDDE	0.3 puntos
- Infracción de tiempo (+/- 5 segundos de tolerancia)	0.2 puntos
- Aparecer en el escenario con más de 20 segundos	0.5 puntos
- Mas ó menos lifts de los requeridos	0.5 puntos cada vez
- Lift prohibido	0.5 puntos cada vez
- Movimiento prohibido	0.5 puntos cada vez
- 3 ó más elementos acrobáticos	0.5 puntos cada vez
- Interrupción del ejercicio 2-10 segundos	0.5 puntos cada vez
- Parada del ejercicio más de 10 segundos	2.0 puntos
- Temas en contravención del Código de puntuación	2.0 puntos
- Presencia en áreas prohibidas	advertencia
- Maneras / conducta Impropias	advertencia
- No llevar el uniforme institucional	advertencia
- No llevar el uniforme institucional en la premiación	advertencia
- Serias violaciones de los Estatutos del CONDDE	
- Reglamentos Técnicos y Código de Puntuación.	descalificación

PRINCIPIO GENERAL

PUNTUACIÓN ARTÍSTICA

4 jueces

La nota más alta y la más baja de los A-Jueces se eliminan. Las notas restantes se promedian entre sí y comprobado que estas notas medias están dentro del rango de tolerancia indicado más abajo, resultará la nota final de artística.

PUNTUACIÓN DE EJECUCIÓN

4 jueces

La nota más alta y la más baja de los E-jueces se eliminan. Las notas restantes se promedian entre sí y comprobado que estas notas medias están dentro del rango de tolerancia indicado más abajo, resultará la nota final de ejecución.

MÁXIMA DESVIACIÓN PERMITIDA PARA LAS PUNTUACIÓN DE ARTÍSTICA Y EJECUCIÓN

Durante las competencias, las diferencias entre las notas intermedias tomadas en cuenta no deben ser superiores a:

PUNTUACIÓN FINAL	DESVIACIÓN
10.00 y 8.00	0.3
7.99 y 7.00	0.4
6.99 y 6.00	0.5
5.99 y 0.00	0.6

Si la desviación es mayor a la indicada arriba, se promediarán las cuatro puntuaciones para obtener la nota final

PUNTUACIÓN DE DIFICULTAD

2 jueces

La nota final es la puntuación acordada entre los dos jueces.

PUNTUACIÓN TOTAL

La Puntuación Artística, la puntuación de ejecución y la puntuación de dificultad se suman y resultan la puntuación total

PUNTUACIÓN FINAL

Las deducciones realizadas por los jueces de dificultad, los jueces de línea y el Responsable del Panel se restan de la puntuación total para obtener la PUNTUACIÓN FINAL.

* En caso en el que un juez no de su puntuación a tiempo o no de ninguna puntuación, el promedio de las puntuaciones dadas por el resto de jueces reemplazará la nota perdida

MÁXIMA DESVIACIÓN ENTRE LOS EXTREMOS

PARA ARTÍSTICA Y EJECUCIÓN:

En caso de que exista una desviación de 1.0 o más entre las notas más alta y más baja, se realizará un análisis de las puntuaciones de los jueces una vez finalizada la competición y se tomarán las sanciones que correspondan.

PARA DIFICULTAD:

En caso de desacuerdo entre los dos jueces siendo la desviación de 0.3 o más, (antes de dividir la nota para 2 o para 1.80 respectivamente), se realizará un análisis de las puntuaciones de los jueces una vez finalizada la competición y se tomarán las sanciones que correspondan.

REVISIÓN DE NOTAS

- Se permiten protestas por las notas de dificultad
- Protestas por otras notas no están permitidas

CARTA DE PUNTUACIÓN

SUMAS

ARTÍSTICA

- Máxima puntuación por 1 juez 10

EJECUCIÓN

- Máxima puntuación por 1 juez 10

DIFICULTAD (DIVIDIDO PARA 2 o 1.80)

- Ej. Puntuación abierta de dificultad 3.500

CJP

- Máxima puntuación 1

PUNTUACIÓN TOTAL 24.500

DEDUCCIONES

- Deducciones hechas por los jueces de dificultad
- Deducciones hechas por los jueces de línea
- Deducciones hechas por el JP

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

- Artística se puntúa de acuerdo a un sistema de escala con un máximo de 10.0 puntos usando incrementos de 0.1
- La Ejecución se puntúa de acuerdo a un sistema negativo, por ejemplo, comenzando de 10.0 puntos y sustrayendo puntos por los errores de ejecución
- La dificultad se puntúa de acuerdo a un sistema positivo, añadiendo puntos desde 0.0 y se da con tres dígitos

Ejemplos de nota de dificultad dividida para 1.8

$$6.6 / 1.80 = 3.6666... 3.666$$

Las deducciones se realizan de la puntuación total para alcanzar la puntuación final.

EJEMPLO PUNTUACIÓN TR CON DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 1.8

PUNTUACIÓN					TOTAL
ARTÍSTICA	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
EJECUCIÓN	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
DIFICULTAD	6.6	6.6	(6.6/1.8)		3.666
LIFT	0.3				+ 0.3
NOTA TOTAL					22.416
DEDUCCIONES JUECES DIFICULTAD	1.0	1.0	(1.0 /2)		-0.5
LINEA (-0.1)	1 x -0.1				-0.1
DEDUCCIONES JP +1 LIFT (-0.5)	1 x -0.5				-0.5
VESTIMENTA INCORRECTA (-0.2)	1 x -0.2				-0.2
NOTA FINAL					21.116

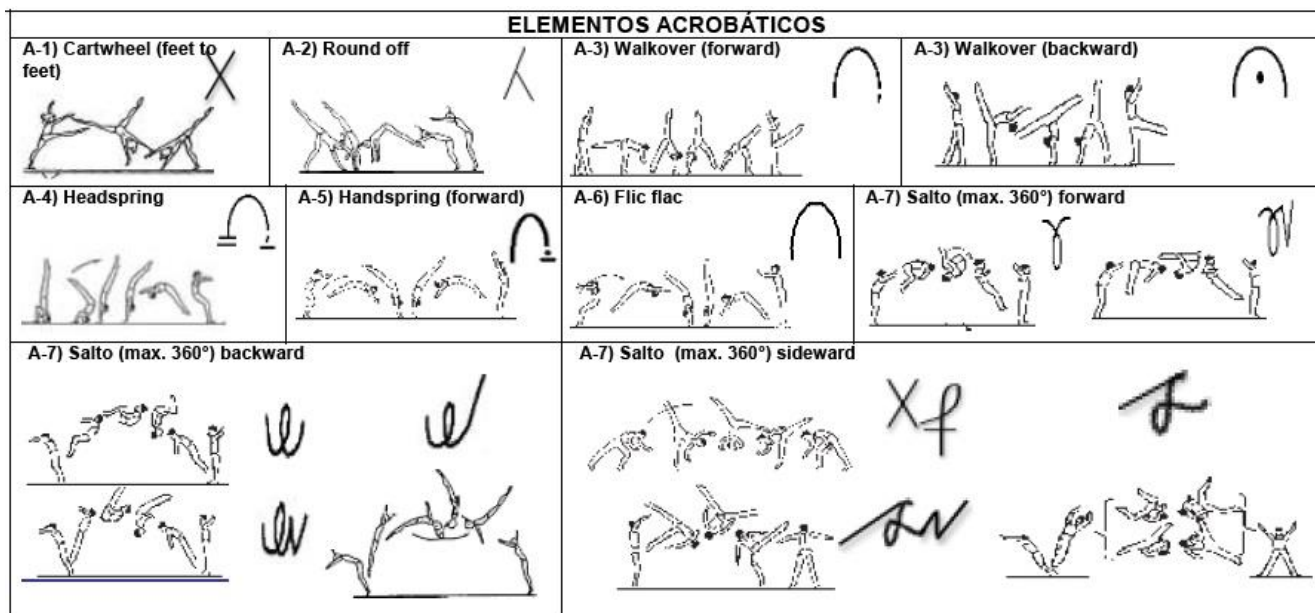
EJEMPLO PUNTUACION IF DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 2.0

PUNTUACION					TOTAL
ARTISTICA	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
EJECUCION	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
DIFICULTAD	6.6	6.6	(6.6/2.0)		3.300
NOTA TOTAL					21.750
DEDUCCIONES JUECES DIFICULTAD	1.0	1.0	(1.0 /2)		-0.5
LINEA (-0.1)	1 x -0.1				-0.1
DEDUCCION JP :VESTIMENTA INCORRECTA (-0.2)	1 x -0.2				-0.2
NOTA FINAL					20. 950

ELEMENTOS ACROBATICOS

Los siguientes elementos realizados con 1 o 2 manos y desde 1 o 2 pies (si se realizan con codos tendrán deducción de 0.5 de ejecución).

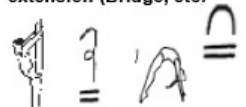
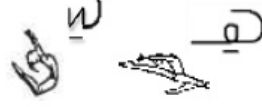
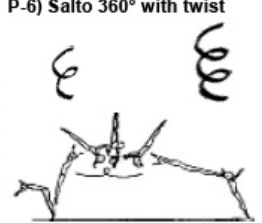
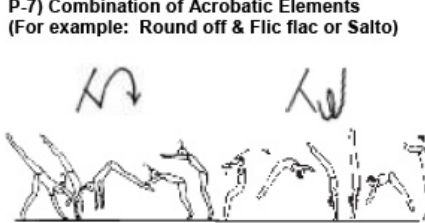
- A-1) Cartwheel (from foot/feet to foot/feet).
 - A-2) Round off.
 - A-3) Walkover (forward, backward).
 - A-4) Headspring.
 - A-5) Handspring (forward).
 - A-6) Flic flac.
 - A-7) Salto (360°- forward, backward, sideward) without twist).
- Elementos Acrobáticos A-1 a A-7 pueden usarse solo 2 veces en toda la rutina sin combinación.
 - Si PM, TR o GR realizan 2 elementos acrobáticos diferentes al mismo tiempo o en canon (consecutivamente), se considerarán como 2.
 - Realizar más de 2 elementos acrobáticos recibirá una deducción del CJP de 0.5 puntos cada vez.



MOVIMIENTOS PROHIBIDOS:

- P-1) Movimientos estáticos mostrando flexibilidad extrema (Ej: Híper extensión de la espalda, puente).
- P-2) Movimientos mostrando flexibilidad extrema de la espalda durante la rutina..
- P-3) Parada de manos (Pino) más de 2 segundos.
- P-4) Dive roll con twists
- P-5) Salto más o menos de 360° con o sin twist.
- P-6) Salto 360° con twist.
- P-7) combinación de elementos acrobáticos: por ejemplo, round off y flic flac.

Los movimientos prohibidos recibirán deducción -0.5 puntos cada vez CJP.

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS			
P-1) Static Back hyper extension (Bridge, etc) 	P-2) Extreme back flexibility 	P-3) Handstand (more than 2sec) 	P-4) Dive roll with twist 
P-5) Salto less or more than 360° with or without twists 		P-6) Salto 360° with twist 	P-7) Combination of Acrobatic Elements (For example: Round off & Flic flac or Salto) 

SANCIONES DISCIPLINARIAS

ADVERTENCIAS

Las advertencias se dan por los siguientes motivos:

- Presencia en áreas prohibidas.
- Modales incorrectos en el escenario.
- Maneras irrespetuosas de dirigirse a los jueces y oficiales.
- Comportamiento antideportivo
- NO llevar el uniforme institucional en las ceremonias de inauguración.
- NO llevar el uniforme institucional en las ceremonias de premiación y clausura.

Un competidor puede recibir una advertencia, pero, independientemente de la categoría, una segunda advertencia conllevará inmediatamente la descalificación.

DESCALIFICACIÓN

La descalificación se declara si:

- Hay violaciones serias de los Estatutos del CONDDE, el Reglamento técnico y/o el Código de puntuación.
- Si hay Walkover.

CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Las circunstancias extraordinarias se describen como sigue:

- Si se pone una música incorrecta.
- Problemas de música debido al mal funcionamiento del equipo de sonido.
- Disturbios causados por el equipamiento general – luces, escenario, sala de competencia.
- Introducción de extraños objetos en el área de competencia o de otra persona distinta al competidor.
- Circunstancias extraordinarias ajenas a la voluntad del competidor y que sean la causa del walk-over.

Es la responsabilidad del competidor detenerse inmediatamente si ocurre alguna de las circunstancias extraordinarias mencionadas arriba. Protestas después de la competición no serán aceptadas

Bajo la decisión del Responsable del Panel, el competidor puede comenzar de nuevo la rutina después de que el problema sea corregido. Cualquier puntuación previa dada será desestimada.

Las situaciones que surjan y que no estén comprendidas en las citadas anteriormente, serán resueltas mediante una revisión de las circunstancias por el Jurado Superior. La decisión del Jurado Superior será la final.

GUÍA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA

INTRODUCCIÓN

Se busca que en la elección y en la ejecución de los diversos movimientos, la coreografía, la música, la expresión musical, la interpretación musical, el "partnership" y otras cualidades que se manifiestan en algunas representaciones artísticas ayuden a mejorar la calidad del ejercicio de gimnasia.

Artística se juzgará sobre los criterios que se otorgan en esta sección del C.O.P. utilizando la escala proporcionada en dichos lineamientos.

Evaluación artística no es sólo "QUE" el competidor(s) realiza sino también "COMO" y "DONDE" ellos lo realizan. Temas que muestran la violencia y el racismo, así como aquellos con connotaciones religiosas y sexuales, no están en consonancia con los ideales del CONDDE.

DESCRIPCIÓN POR ÁREA PARA JUZGAR ARTÍSTICA

INFORMACIÓN GENERAL

Una rutina de gimnasia aeróbica estará compuesta por los siguientes movimientos realizados con la música:

- Patrones de movimiento aeróbico (PMA)
- Elementos de dificultad
- Elementos acrobáticos
- Transiciones y enlaces
- Lift (MP/TR/GR)
- Interacciones Físicas (MP/TR/GR)
- colaboraciones

La base fundamental de las rutinas de gimnasia aeróbica, serán: realizar PMA y elementos de dificultad siempre con acompañamiento música. Si la música se llegara a interrumpirse por algún motivo extraño el(los) gimnasta(s), deberá detener la actuación y se colocaran en posición inicial a esperar respuesta del juez principal.

Una vez formada la coreografía, la manera en como es “vinculada”, “conectada” y “decorada” la rutina tendrá el propósito de crear una expresión de arte, siempre buscando que todos los componentes tanto de la coreografía, la música y la actuación encajen perfectamente y estas se llegasen a convertir en rutinas ÚNICAS/MEMORABLES.

Todos los componentes de la coreografía deben encajar perfectamente con el fin de transformar un deporte en una representación artística, con CARACTERÍSTICAS CREATIVAS Y ÚNICAS respetando la ESPECIFICIDAD DE LA GIMNASIA AERÓBICA.

La calidad (maestría/perfección) de la rutina es esencial no solo mostrando alto nivel y una perfecta ejecución en todos los elementos de dificultad y acrobáticos, sino también en los movimientos coreográficos (PMA, Transiciones y Enlaces, Lifts, compañerismo (Partnership) siempre con la correcta TÉCNICA DE TODOS LOS MOVIMIENTOS,

La Originalidad / Creatividad de la rutina incluirá no solo el “tema del ejercicio” sino también que tipo de música es seleccionada, la innovación y la singularidad de todos los movimientos: lift, compañerismo (partnership), transiciones, etc.

Los componentes de la coreografía tendrán que ser realizados (ejecutados) con una GENUINA y NATURAL expresión.

PUNTUACIÓN

Si todos los criterios de la coreografía llegasen a ser cumplidos “excelentemente”, esta podrá ser acreedora a una puntuación de:

TOTAL: 7 PUNTOS

El Juez de Artística evalúa la COREOGRAFIA de la rutina basado en los siguientes criterios:

CRITERIOS ARTÍSTICA

COMPOSICIÓN:

1. MÚSICA Y MUSICALIDAD (MAX. 2 PUNTOS)

- 1.1. Selección y Composición
- 1.2. Utilización (Musicalidad)

2. CONTENIDO AERÓBICO (MAX. 2 PUNTOS)

- 2.1. Cantidad de PMA
- 2.2. Complejidad / Variedad

3. CONTENIDO GENERAL (MAX. 2 PUNTOS)

- 3.1. Complejidad / Variedad

3.2. Fluidez

4. USO DEL ESPACIO (MAX. 2 PUNTOS)

4.1. Uso del área de competición y formaciones

4.2. Distribución de los componentes de la rutina

ACTUACIÓN (PERFORMANCE):

5. ARTE (MAX. 2 PUNTOS)

5.1. Calidad de la actuación

5.2. Originalidad/ Creatividad y Expresión

DEFINICIONES ARTÍSTICA

COREOGRAFÍA:

Coreografía puede definirse como la asignación de los movimientos del cuerpo, en el espacio y tiempo, así como en relación con otros compañeros en la actuación. Es también el equilibrio de los elementos de dificultad de gimnasia aeróbica con componentes artísticos con el fin de crear un flujo continuo, un conjunto coherente y demostrar las habilidades únicas, personalidad y estilo de la gimnasta o gimnastas en su actuación.

COMPOSICIÓN:

Composición puede definirse como la capacidad de crear conexión entre los componentes coreográficos, incluyendo elementos de dificultad, lifts, interacciones, etc. Creando una estructuración de rutinas únicas. Y, aunque los gimnastas ejecutan la rutina, es más a menudo el entrenador o el coreógrafo quien ha desarrollado esta composición.

PATRONES DE MOVIMIENTO AERÓBICO (AMP):

Combinaciones de pasos aeróbicos básicos junto con movimientos de brazos: todos realizados con música, para crear SECUENCIAS EXACTAS de movimientos de alto y bajo impacto, dinámicos, rítmicos y continuos. Las Rutinas deben proporcionar un alto nivel de intensidad utilizando los Patrones de Movimiento Aeróbico respetando vectores técnicos aeróbicos

SECUENCIA AMP:

Secuencia de AMP significa 8 tiempos completos de movimientos realizados con patrones de movimiento aeróbico.

ELEMENTOS DE DIFICULTAD:

Elementos enumerados en la lista de elementos del C.O.P. con un número y un valor. Se evalúan por los jueces de dificultad y ejecución. Los jueces artísticos los evalúan en los aspectos de distribución en el espacio de competición, su ubicación a lo largo de la rutina, integrado con fluidez y de acuerdo con la estructura de la música.

TRANSICIONES:

Pasaje de una forma, estado, estilo o lugar a otro conectando dos temas o secciones de la rutina. Permiten que el ejecutante cambiar de nivel.

ENLACES:

“Para conectar con”: se Conectan los movimientos sin cambiar los niveles.

COMPAÑERISMO (PARTNERSHIP), COLABORACIONES E INTERACCIONES FÍSICAS

La 'conexión' o relación (visible o palpable) tangible entre los compañeros en una actuación. Su capacidad para trabajar juntos o separados, manteniendo esta relación. La capacidad de esta asociación (ir más allá) de trascender su propia relación y para evocar o “tocar” a la audiencia, así como el jurado. Respectivamente la armonía entre los competidores y mostrar un rendimiento que no puede ser expresado por los competidores individuales. Un movimiento creado mediante un trabajo conjunto con uno o varios, con o sin contacto físico. La relación entre uno o más competidores; esto puede incluir por ejemplo: trabajo en espejo, colaboración, contacto con los compañeros durante un movimiento, un gimnasta salta por encima de otro gimnasta que a su vez está haciendo una voltereta, etc.

ESCALA PARA LOS CRITERIOS DE ARTÍSTICA

ESCALAS POR CRITERIOS	
EXCELENTE 2.0 pts.	la rutina incluye/muestra un NIVEL SOBRESALIENTE de los criterios
MUY BIEN 1.8 – 1.9 pt	la rutina incluye/muestra un ALTO NIVEL en los criterios
BIEN 1.6 – 1.7 pt	la rutina incluye/muestra BUEN NIVEL en los criterios
SATISFACTORIO 1.4 – 1.5 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL MEDIO en los criterios
POBRE 1.2 – 1.3 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL BAJO en los criterios
INACEPTABLE 1.0 – 1.1 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL INACEPTABLE en los criterios

RANGO DE REFERENCIA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA:

REFERENCIA DE REFERENCIA PARA EVALUACION DE ARTISTICA (SCORE)	EXCELENTE	9.6 – 10.00
	MUY BUENA	9.0 – 9.5
	BUENA	8.0 – 8.9
	SATISFACTORIA	7.0 – 7.9
	POBRE	6.0 – 6.9
	INACEPTABLE	5.0 – 5.9

DESCRIPCIÓN POR RUBRO

1. MÚSICA Y MUSICALIDAD -. MAX. 2 PUNTOS

La rutina debe realizarse EN SU TOTALIDAD, CON MÚSICA. Puede utilizarse CUALQUIER ESTILO de MÚSICA ADAPTADA para la gimnasia aeróbica. Eso significa que la música utilizada por los gimnastas debe reflejar y proporcionar las principales características de la gimnasia aeróbica y LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE y SU NATURALEZA.

SE RECOMIENDA UN BITAJE ENTRE 160 Y 180 BPM

CRITERIO

- 1.1. Selección y composición.
- 1.2. Utilización (musicalidad).

SELECCIÓN

Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el **TEMA DE LA COREOGRAFIA**.

- Apoyará y destacará la actuación. También debe utilizarse para inspirar la coreografía general y contribuir al estilo y la calidad de la coreografía, así como a la expresión de los gimnastas.
- CADA RUTINA debe tener UNA COREOGRAFÍA, que puede o no mostrar una historia y la música seleccionada debe representar la coreografía que el gimnasta y el coreógrafo desean transmitir.
- La música escogida debe dar ventaja a las características y el estilo del competidor individual. La música debe ser adecuada para la categoría y mejorar la rutina.
- Hay diferentes ejecutantes/s hombres y mujeres, así como diferentes edades de los competidores. Ser un competidor individual o un PM o un TR o un GR es diferente: no caben todas las músicas con todas las categorías y edades. Estas diferencias deben reflejarse en la música escogida.
- Algunos temas musicales pueden utilizarse por hombre, mujer, pareja mixta, tríos o grupos. La forma en que usan e interpretan la música determinará y mostrará si la selección fue adecuada y ayudó a destacar la actuación o no.

COMPOSICIÓN (ESTRUCTURA)

- La música utilizada por los participantes debe tener o respetar las características de la gimnasia aeróbica y su naturaleza. Debe ser dinámica, variada (no monótona), rítmica, original (creativa), contable (con beats o no, pero debe ser posible identificar un apropiado tiempo/tempo de gimnasia aeróbica, con un ritmo que se puede contar).
- Técnicamente la música debe ser perfecta, puede ser original o puede ser una versión arreglada con una base, sin abusar de acentos extras, beats adicionales., o bases

rítmicas utilizadas como música de fondo (demasiado alto/ más alta que la melodía) la melodía deberá ser oíble sobre la base o la música de fondo añadida y no viceversa.

- La grabación y mezcla de la música debe ser de calidad profesional y estar bien integradas sin ningún corte abrupto, dando una sensación de una sola pieza musical. Debe fluir, con un comienzo claro y claro final, bien integrados efectos de sonido (si están incluidos), respetando las frases musicales.

LA MÚSICA UTILIZADA DEBERA TENER UNA ESTRUCTURA

- Melodía/estilo de música (salsa, tango, folk, disco, rock, alegre, dramática).
- Inicio, fin, frases, acentos, beats.
- Ritmo, Tempo.
- Varios temas o piezas musicales (una o más, como un mix).

Se espera que los participantes muestren la música con una estructura correcta y con diferentes partes (música variada), con el fin de evitar la monotonía de la música utilizada. Para poder tener los conjuntos apropiados de secuencias de PMA, se recomienda utilizar música con estructura 8 tiempos que ayudará el reconocimiento de secuencias de PMA.

1.2. UTILIZACIÓN (MUSICALIDAD)

- Musicalidad es la habilidad de los ejecutantes para interpretar la música y para demostrar no sólo su ritmo y velocidad, sino también su fluidez, forma, intensidad y pasión en su actuación.
- La rutina deberá realizarse enteramente con la música. La coreografía utilizara la idea dada por la música.
- Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida. En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos para que la música concreta y para ese competidor en concreto.
- Las secuencias de PMA deben tener una alta correlación con el tema y estilo de la música. Debe haber una razón para incluir ese movimiento de brazos, sin perder el estilo de la coreografía. El uso de la cabeza y el torso durante la ejecución de PMA puede ser otra posibilidad para incluir en la coreografía.
- La rutina debe armonizar con el estilo de la música. El estilo de la música debe encajar con las características y el estilo de los movimientos presentados. El competidor debe ser capaz de expresar con sus movimientos y su lenguaje corporal, la música utilizada.
- La coreografía debe seguir el ritmo, los golpes, las frases musicales y la melodía. Si no es capaz de seguir la música dará como resultado que la música era BGM (música de fondo).

SUMARIO SELECCIÓN Y COMPOSICION:

1.1. SELECCIÓN Y COMPOSICIÓN:

- Apoyar y destacar la actuación y dar ventaja.
- Música apropiada para Gimnasia Aeróbica, evitando la monotonía.
- Técnicamente perfecta.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE: SELECCIÓN Y COMPOSICION (ejemplos)

- El estilo de la rutina no tiene a ninguna relación con la idea de la música y la música no fue utilizada con sentido o de forma significativa.
- La música escogida y las características y el estilo del competidor no coinciden, o no es adecuados para su edad o categoría
- La música escogida no es adecuada para gimnasia aeróbica
- La música elegida no es interesante.
- Excesivo utilización de ritmos base utilizados como música de fondo (demasiado altos/ más alta que la melodía).
- Uso excesivo o sin sentido de efectos de sonido o acentos extras.
- El ritmo de la música es demasiado lento o demasiado rápido o no proporciona la suficiente intensidad para rutina de gimnasia aeróbica.
- La música escogida tiene insuficientes cambios y se vuelve monótona.
- El arreglo (mezcla) de la pieza musical es abrupto, incluso si se utiliza sólo una sola canción.
- No calidad profesional.
- Conexión innecesaria de varias canciones puestas juntas y no hay un sentimiento de unificación ni una sensación de unidad.

1.2. UTILIZACIÓN (MUSICALIDAD)

- Debe haber una fuerte cohesión entre la rutina en global y la elección de la música.
- Interpretar la música.
- Usar las diferentes partes de la música y estar con la música para que tenga sentido.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Dado que la coreografía se separa de la música, la música es sólo BGM (música de fondo).
- Los movimientos están fuera del beat (error de timing) durante la rutina.
- Los movimientos se realizan fuera de la frase musical.
- Los movimientos no encajan con la estructura o tema (melodía).

ESCALA PARA MÚSICA Y MUSICALIDAD

ESCALA PARA LOS CRITERIOS DE MUSICA Y MUSICALIDAD	
EXCELENTE 2.0 pts.	la rutina incluye/muestra un NIVEL SOBRESALIENTE de los criterios
MUY BIEN 1.8 – 1.9 pt	la rutina incluye/muestra un ALTO NIVEL en los criterios
BIEN 1.6 – 1.7 pt	la rutina incluye/muestra BUEN NIVEL en los criterios
SATISFACTORIO 1.4 – 1.5 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL MEDIO en los criterios
POBRE 1.2 – 1.3 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL BAJO en los criterios
INACEPTABLE 1.0 – 1.1 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL INACEPTABLE en los criterios

2. EL CONTENIDO AERÓBICO – MAX. 2 PUNTOS

- En el contenido aeróbico, evaluamos los patrones de movimiento aeróbico (PMA) a lo largo de la rutina, con una adecuada intensidad. Las series de **PMA son la base, los cimientos de las rutinas de gimnasia aeróbica.**
- **La calidad (técnica perfecta)** de los PMA es muy importante para poder ser reconocible como una compleja secuencia de PMA.
- PMA debe incluir variaciones de los pasos con movimientos de brazos, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación del cuerpo y debe ser reconocible como patrones de movimiento continuo.
- Secuencia de PMA significa un conteo completo de 8 tiempos de movimientos con patrones de movimiento aeróbico realizados en una frase musical (desde el compás 1 al compás 8) con el fin de estar con la música. Si los PMA se realizan en menos de 8 tiempos, no será reconocido como una secuencia de PMA y se considerará como un ENLACE.
- Las secuencias de PMA deben proporcionar la SUFICIENTE Intensidad para las rutinas de gimnasia aeróbica.

CRITERIOS:

- 2.1. Cantidad de PMA.
- 2.2. Complejidad / Variedad.

2.1. CANTIDAD PMA

- A lo largo de la rutina, deben realizarse secuencias de PMA, con adecuada intensidad.
- Los elementos de dificultad, transiciones, enlaces, lifts, e interacciones físicas no contarán como PMA..
- la rutina debe mostrar continuas secuencias de PMA.

- La rutina debe proporcionar una cantidad suficiente de sets completos de secuencias de AMP. El número de **secuencias de PMA REQUERIDAS PARA TODAS LAS CATEGORÍAS SON 8**, las cuales pueden ser realizadas en 1,2,3 o más sets consecutivos.

2.2 COMPLEJIDAD / VARIEDAD:

- AMP es la base de la gimnasia aeróbica y principal característica (específico de nuestro deporte).
- Las secuencias de AMP son complejas cuando se combinan piernas y brazos, junto con un alto nivel de coordinación del cuerpo.
- Los movimientos de las piernas deben mostrar la **TÉCNICA DE PASOS BÁSICOS DE AERÓBICA**.
- Los **MOVIMIENTOS DE BRAZOS** para la gimnasia aeróbica tienen una técnica específica, por lo tanto, los gimnastas deben realizarlos con calidad. Deben mostrar precisión y fluidez, con una trayectoria clara de una posición a otra, mostrando la capacidad de acelerar y desacelerar el movimiento del brazo, con alineación apropiada de la cabeza, los hombros y la parte superior del cuerpo.

Secuencias complejas de PMA pueden lograrse mediante:

- Involucrar más partes del cuerpo (cabeza, hombros, etc.)
- Mediante diferentes acciones conjuntas / planos / rango de movimiento / longitud de palanca.
- Usando movimientos asimétricos.
- Usando movimientos a diferentes ritmos.
- Utilizando ambos brazos simultáneamente.
- Velocidad del movimiento.
- Cambios de orientación.
- Cambios de formación.
- Desplazarse con secuencias de PMA.

A lo largo de la rutina, las secuencias de PMA deben mostrar variedad: es decir la sin repetición de los mismos movimientos de pies y brazos en el mismo 8 y el tipo de secuencias PMA no pueden ser iguales o similares durante la rutina. Deben utilizarse todos los pasos básicos a lo largo de la rutina.

Para conseguir variedad dentro de las secuencias de PMA, se recomienda:

- Encarecidamente deberá mostrar en cada 8 cuentaS de AMP al menos 3 PASOS BÁSICOS DIFERENTES, con NO MÁS DE 2 REPETICIONES del mismo paso básico en el MISMO 8.
- Mostrando la variedad de movimientos durante la realización de cada 8 tiempos de PMA, también aumentará el nivel de complejidad.

EJEMPLOS DE VARIACIONES DE 7 PASOS BÁSICOS:

- Marcha.
- Trote (Jog) : ángulo y direcciones.
- Elevación de Rodilla (Knee lift): planos, ángulo, en alto ó bajo impacto.
- patada (kick): planos, altura, en alto ó bajo impacto y direcciones. Por ejemplo: Patada media, Patada Alta, Patada vertical.
- Jumping Jack: ángulo a nivel de la cadera y rodillas en alto ó bajo impacto (característica principal de este es la alineación rodilla con la punta del pie).
- Desplante (Lounge): planos, ángulo, en alto ó bajo impacto.
- Skip: planos, ángulo y direcciones, en alto ó bajo impacto.

EJEMPLOS DE VARIACIONES DE MOVIMIENTOS DE BRAZOS.

- Uso de movimientos SIMÉTRICOS y ASIMÉTRICOS.
- Uso de diferentes rangos de movimientos (corto, medio, largo).
- Uso de movimientos lineales y circulares.
- Uso de diferentes ritmos.
- Uso de diferentes planos.
- Uso de diferentes acciones articulares (flexión, extensión, abducción, aducción, pronación, supinación, etc.).
- Uso de diferentes posiciones de la mano (puño, palma abierta, palma cerrada).

Los movimientos de brazos pueden ser en diferentes rangos de movimiento, algunos de ellos pueden ser más “delicados” mientras tengan sentido con la idea de la coreografía, con el estilo y la categoría del competidor.

EL ABUSO DE LOS MOVIMIENTOS DE LOS DEDOS NO SE MANTIENE CON LA DIRECCIÓN DE LA DISCIPLINA DE LA GIMNASIA AERÓBICA.

POSICIÓN PERMITIDA DE LAS MANOS



SUMARIO

2.1. CANTIDAD DE PMA

- Cantidad de secuencias de AMP.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE CANTIDAD DE PMA (ejemplos)

- La rutina muestra menos de 8 sets de secuencias completas de PMA

TAQUIGRAFIA PARA CONTENIDO AMP

- Cada secuencia PMA será escrita con el símbolo **A**.
- Si la secuencia de PMA cumple con 3 o más de criterios de complejidad y variedad mencionados arriba será escrita con **A+**.
- Si la secuencia de PMA no cumple con ninguno los criterios mencionados arriba será escrita con **A-**.

COMPLEJIDAD / VARIEDAD:

- Uso de los criterios de coordinación.
- Técnica perfecta (calidad).
- Uso de los criterios de variedad.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE COMPLEJIDAD / VARIEDAD (ejemplos)

- Bajo nivel de coordinación corporal.
- Excesivo uso de chassé.
- Excesivo uso de súper alto impacto.
- Faltan pasos básicos.
- No hay combinación de movimientos de brazos y piernas.
- Los movimientos de brazos son a lentos.
- Los movimientos de brazos son complejos, pero de pies simples o viceversa.
- No hay precisión en los movimientos de brazos.
- Falta de movimientos de brazos con distintas acciones.
- Movimientos de brazos/piernas repetitivas.

ESCALA PARA CONTENIDO AEROBICO

ESCALA PARA EL CRITERIO DE CONTENIDO AEROBICO	
EXCELENTE 2.0 pts	A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ (8 AMP+)
MUY BIEN 1.9 pts	A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ A A (7 AMP+)
MUY BIEN 1.8 pts	A+ A+ A+ A+ A+ A+ A A A (6 AMP+)
BIEN 1.7 pts	A+ A+ A+ A+ A+ A A A (5 AMP+)
BIEN 1.6 PT	A+ A+ A+ A+ A A A A (4 AMP+)
SATISFACTORIO 1.5 pts	A+ A+ A+ A A A A A (3 AMP+)
SATISFACTORIO 1.4 pts	A+ A+ A A A A A A (2 AMP+)
POBRE 1.3 pts	A+ A A A A A A A (1 AMP+)
INACEPTABLE 1.2 pts	A A A A A A A A (0 AMP+)
INACEPTABLE 1.1 pts	A- A A A A A A A (1 AMP-)
INACEPTABLE 1.0 pts	A- A- A A A A A A (2 AMP- o más)

Si se realizan menos de 8 secuencias AMP, la puntuación se disminuirá 0.1 por cada secuencia de PMA que falta. Por cada A- la puntuación se disminuirá 0.1 de la escala.

Ejemplo:

Si se realizan 8 secuencias AMP, A+ A+ A+ A+ A+ A+ A A-, la calificación en este caso será de 1.7 (1.8 por 6 A+ menos 0.1 por 1 A-).

Si se realizan 6 PMA en la rutina A+ A+ A+ A+ A+ A+ A- A-, la calificación en este caso es de 1.6 (1.8 por 6 A+, menos 0.2 por 2 A-).

3. CONTENIDO GENERAL MAX. 2 PUNTOS

El contenido general de las rutinas consiste en:

- Transiciones.
- Partnership (Lifts, colaboraciones).
- Elementos acrobáticos (utilizados como transiciones o no).

Otros LIFTS realizados que no sean el declarado para que el CJP le otorgue valor, se considerará como partnership o colaboración.

En la rutina entera deben realizarse un **mínimo de 4 (G+) MOVIMIENTOS del CONTENIDO GENERAL.**

CRITERIOS

3.1. Complejidad / Variedad

3.2. Fluidez.

3.1. COMPLEJIDAD / VARIEDAD

- Los movimientos son complejos cuando muchas partes del cuerpo están involucradas simultáneamente y estos son complejos de realizar.
- Movimientos complejos deberán recibir una evaluación mayor que los movimientos simples.
- Un movimiento complejo es aquel que necesita de un cierto período de tiempo para poder realizarlo y requiere mayor nivel de coordinación del cuerpo y una preparación previa (acondicionamiento físico, análisis biomecánico, análisis sistemático y analítico, progresiones).

UN MOVIMIENTO ES COMPLEJO CUANDO:

- Requiere coordinación
- Necesita entrenamiento de las CAPACIDADES FÍSICAS.
- Es dinámico.
- Tiene más frecuencia.
- Es sorprendente, impredecible.

Para evaluar la variedad de las rutinas, el juez artístico tendrá en cuenta que Todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración del mismo tipo de movimientos.

Todos ellos deben incluir acciones diferentes, diferentes formas y diferentes tipos de movimientos, capacidades físicas diferentes, durante la realización de las transiciones, enlaces, lift e interacciones físicas.

MOVIMIENTOS COMPLEJOS = NOTA MAS ALTA

MOVIMIENTOS SIMPLES = NOTA MAS BAJA

La posición de los brazos debe ser también diferente en cada transición y enlace.

Rutinas excelentes rutinas deben mostrar diferentes tipos de movimientos.

Ejemplos de compañerismos (partnerships) , colaboraciones, interacciones físicas.

- La capacidad de actuar mediante un papel o un personaje o “exhibir” un estilo a lo largo de toda la rutina en conjunción con los demás compañeros.
- La 'conexión' o relación tangible (visible o palpable) entre los compañeros en una actuación (una mirada, un toque sutil, perfección unísona en la ejecución, confianza).
- Su capacidad para trabajar juntos o separados, manteniendo esta relación la capacidad de resaltar o subrayar el desempeño de su pareja.

3.2. FLUIDEZ:

La conexión de los movimientos debe ser ágil y fluida. Todos los movimientos que se presentan en la rutina, deben enlazarse sin pausas innecesarias, sin problemas, realizados fácilmente, sin mostrar cansancio (laborioso/vacilante) o de forma pesada y, mostrando agilidad.

Gimnasia aeróbica es una muestra dinámica del potencial humano, sin embargo, algunas consideraciones deben hacerse en cuanto a la modulación del ritmo de la rutina para que puedan ejecutarse elementos significativos en su máxima extensión estéticamente hablando y para el mayor aprecio por el jurado y el público.

Pausas excesivas disminuyen la fluidez de la rutina y no encaja con las características y naturaleza de la disciplina de la gimnasia aeróbica.

SUMARIO COMPLEJIDAD Y CREATIVIDAD

3.1. COMPLEJIDAD Y CREATIVIDAD:

- Movimientos simples frente a movimientos complejos.
- Repetición de movimientos.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE COMPLEJIDAD Y CREATIVIDAD (ejemplos)

- Falta de complejidad en el contenido general, realizando movimientos sencillos.
- Movimientos en el suelo (enlaces en el suelo) sin dar ventaja artística.
- El gimnasta trata de realizar complejos enlaces y transiciones, pero es incapaz de hacerlo.
- Reiteración del mismo tipo de transición/enlace.

SUMARIO EXCELENTE FLUIDEZ:

- Conexión entre movimientos.
- Agilidad.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE FLUIDEZ (ejemplos)

- La conexión entre movimientos no es fluida y se muestra fatiga.
- Excesivas pausas o preparación excesiva para los elementos de Dificultad.
- La conexión entre los movimientos es pesada.

SIMBOLOGÍA PARA CONTENIDO GENERAL

Para evaluar el Contenido General, tomaremos en consideración los movimientos como si fueran un todo, como una unidad (realizados en un mismo periodo de tiempo); 1 G por movimiento o bloque. Cada movimiento o conjunto de movimiento incluidos en esta área serán escritos con el símbolo G, si el movimiento cumple con los criterios mencionados anteriormente será escrito G+.

ESCALA PARA CONTENIDO GENERAL

ESCALA PARA EL CRITERIO DE CONTENIDO GENERAL	
EXCELENTE 2.0 pts	G+ G+ G+ G+ (4G+)
MUY BIEN 1.8 – 1.9 pt	G+ G+ G+ G (3G+)
BIEN 1.6 – 1.7 pt	G+ G+ G G (2G+)
SATISFACTORIO 1.4 – 1.5 pt	G+ G G G (1G+)
POBRE 1.2 – 1.3 pt	G+ G G G (1G+)Grep
INACEPTABLE 1.0 – 1.1 pt	G G G G (0 G+)

Para evaluar y dar la nota se tendrán en consideración todas las G+ realizadas.

Ejemplo

G+ G G+ G+ G G G Nota = Muy Bien por 3 veces G+

Si se realizan menos del número de movimientos requeridos (4), la nota disminuirá teniendo en consideración el número de G+ faltante.

Ejemplo: G+ G G+

3 G realizadas de las cuales 2 G+ de acuerdo con la escala debería ser bien (1,6-1,7), pero faltando una G entonces disminuye a nivel satisfactorio.

4. USO DEL ESPACIO - MAX 2 PUNTOS

CRITERIOS

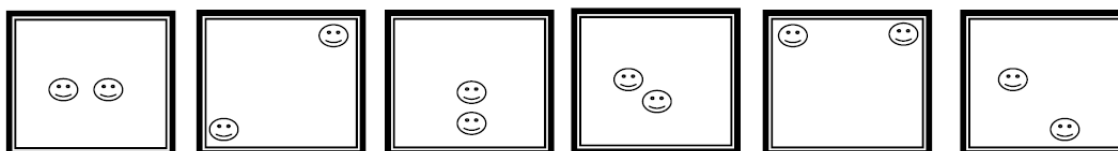
4.1. Uso del área de competencia y formaciones.

4.2. Distribución de los componentes de la rutina.

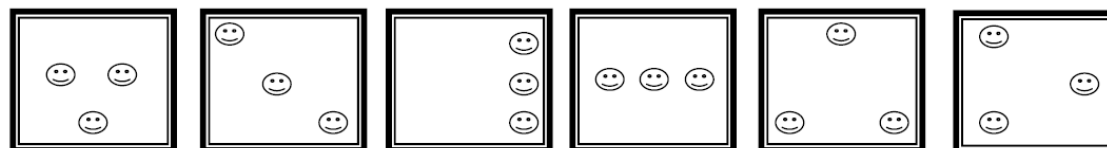
4.1. USO DEL ÁREA DE COMPETENCIA Y FORMACIONES:

- A lo largo de la rutina, debe demostrarse desplazamientos en todas las direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateralmente, en diagonal y circular) y distancias largas y cortas, sin repetición de trayectorias similares.
- En la categoría GR cubrir la superficie de competencia no es suficiente para cumplir con los criterios de uso del espacio. Los miembros del grupo deben desplazarse utilizando las secuencias de PMA en todas las direcciones y distancias.
- El área de competencia debe utilizarse eficazmente a lo largo de la rutina con una buena y equilibrada estructura de la coreografía. No sólo las esquinas y el centro del espacio de competencia, sino de todas las áreas del espacio de competencia deben utilizarse.
- A lo largo de todo el espacio de competencia, se deberá hacer el uso de los tres niveles (suelo, superficie, aéreo). Se recomienda no permanecer más de 32 tiempos en el suelo o en la superficie sin cambiar el nivel.
- Las Formaciones son las posiciones / posicionamiento de los compañeros y la manera en cómo es que cambian de posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen PMA u otros movimientos, así como la distancias entre los miembros del equipo
- A lo largo de la rutina, diferentes formaciones y posiciones de los integrantes del equipo deberán mostrarse (incluyendo distancias cercanas y lejanas entre los gimnastas) Los cambios de formación deben ser fluidos.

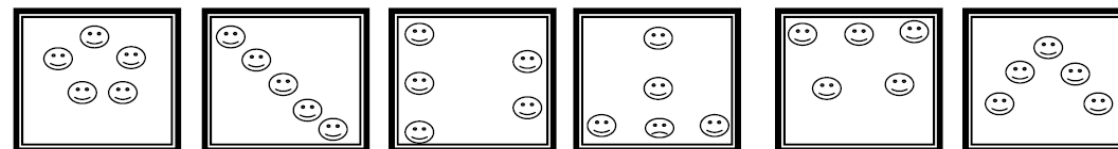
EJEMPLOS DE POSIBLES FORMACIONES PARA PAREJAS



EJEMPLOS DE POSIBLES FORMACIONES PARA TRÍOS



EJEMPLOS DE POSIBLES FORMACIONES PARA GRUPOS



4.2. DISTRIBUCIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA RUTINA:

Todos los componentes de la rutina deben estar bien distribuidos en el área de competencia y durante la ejecución de la rutina.

Las secuencias de PMA deben distribuirse y colocarse de manera equilibrada en toda la rutina, sin unir de forma consecutiva más de 3 o 4 secuencias de PMA así como de no más de 3 elementos u otros movimientos realizados sin ninguna secuencia de PMA entre ellos.

Los movimientos deben colocarse de forma equilibrada en el espacio de competición (esto significa por ejemplo si hay trabajo de suelo en la rutina, puede colocarse en diferentes zonas). Esto se aplica para todos los componentes del ejercicio.

EJEMPLO DE UN PLAN DE CONSTRUCCIÓN DE UNA RUTINA

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1									INTERACCION
									PISO
	POSE DE INICIO				TRANCISION AL PISO				
2									
									SUPERFICIE
									AIRE
3									
									ELEMENTO
	ELEMENTO (STRADDLE SUPPORT 1 GIRO)								
4									
									PARTNERSHIP
	TRANSICION A SUPERFICIE								
5									
	PATRON DE MOVIMIENTO								
6									
	PATRON DE MOVIMIENTO AEROBICO								
7									
	PATRON DE MOVIMIENTO AEROBICO								
8									
	ELEMENTO (1 TURN)								
9									
	PATRON DE MOVIMIENTO AEROBICO								
10									
	PATRON DE MOVIMIENTO AEROBICO								
11									
	PATRON DE MOVIMIENTO AEROBICO								
12									
	PATRON DE MOVIMIENTO AEROBICO CON INTERACCION								
13									
	TRANSICION A PISO								
14									
	POSE FINAL CON INTERACCION								

SUMARIO USO DEL AREA DE COMPETENCIA Y FORMACIONES

4.1. USO DEL ÁREA DE COMPETENCIA Y FORMACIONES:

- Desplazamientos usando secuencias de AMP (distancias largas y cortas).
- Uso del área de competición y los niveles.
- Diferentes formaciones /distancias.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE USO DEL AREA DE COMPETENCIA Y FORMACIONES (ejemplos)

- Los competidores, no se desplazan usando PMA, o se desplazan sin variedad de distancias, ni en las diferentes direcciones.
- Falta de alguna trayectoria de desplazamiento.
- Predominio de trayectorias de desplazamiento circulares.
- Uso excesivo de trote/jogging para cubrir el espacio de competencia.
- En los grupos, solo se cubre el espacio de competencia y no hay cambios de formación o muestran realmente desplazamientos.
- No hay Diferentes posiciones de los competidores.
- No hay cambios de formación durante más de 32 tiempos.
- No mostrar más de 6 formaciones diferentes.

SUMARIO DISTRIBUCION DE LOS COMPONENTES DE LA RUTINA

4.2. DISTRIBUCIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA RUTINA:

- Estructura de la rutina bien equilibrada.
- Ubicación de los movimientos.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE DISTRIBUCION DE LOS COMPONENTES DE LA RUTINA (ejemplos)

- Unir más de 4 secuencias de PMA.
- Unir más de 3 elementos sin ninguna secuencia de PMA entre ellos o más de 32 tiempos sin realizar secuencias de PMA.
- Competir solo en un rango estrecho, sin utilizar de forma efectiva el espacio.
- Predominio de una zona del área de competencia.
- Permanecer durante un largo tiempo sin cambiar de nivel.

ESCALA PARA ESPACIO

ESCALA PARA USO DEL ESPACIO	
EXCELENTE 2.0 pts.	la rutina incluye/muestra un NIVEL SOBRESALIENTE de los criterios
MUY BIEN 1.8 – 1.9 pt	la rutina incluye/muestra un ALTO NIVEL en los criterios
BIEN 1.6 – 1.7 pt	la rutina incluye/muestra BUEN NIVEL en los criterios
SATISFACTORIO 1.4 – 1.5 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL MEDIO en los criterios
POBRE 1.2 – 1.3 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL BAJO en los criterios
INACEPTABLE 1.0 – 1.1 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL INACEPTABLE en los criterios

ARTE -. MAX. 2 PUNTOS

Arte es la capacidad de los gimnastas de transformar la coreografía de una rutina bien estructurada en una representación artística. Los gimnastas deben, por tanto, demostrar musicalidad, expresión y compañerismo, además la ejecución impecable.

Se Combinarán los elementos del arte y el deporte en un mensaje que resulte atractivo para el público, en forma deportiva se realizarán Rutinas únicas, memorables, incluyendo muchos detalles para mejorar la calidad de la rutina.

Todos los componentes de la coreografía deben ajustarse perfectamente a fin de que transformen un ejercicio deportivo en una representación artística, con características creativas y únicas respetando la especificidad de la Gimnasia Aeróbica.

La Originalidad / Creatividad de las rutinas, no solo es que el tema del ejercicio vaya acorde a la música seleccionada, sino también la innovación y la diversidad en otros movimientos (Lifts, compañerismos (partnership), transiciones, etc.) siempre ejecutados con natural y genuina expresión.

CRITERIOS

- 5.1. Calidad de la actuación.
- 5.2. Originalidad/ Creatividad y Expresión.

5.1. CALIDAD DE LA ACTUACIÓN:

- La calidad (maestría / perfección) de la rutina es esencial no solo mostrando un alto grado de perfecta ejecución en todos los elementos de dificultad y elementos acrobáticos, sino también en también en todos los movimientos coreográficos (PMA,

Transiciones, Enlaces, Lift, compañerismo (Partnerships), etc.), con correcta técnica de todos los movimientos.

- El competidor(es) debe dar una impresión limpia, atlética con una alta calidad de movimientos (claros y definidos) , apropiados para Gimnasia Aeróbica
- La coreografía se realiza con la impresión de ligereza y facilidad, con alto grado de perfección y virtuosismo.
- Los PMA son realizados con un alto nivel de perfección y con una correcta técnica.
- Las secuencias de PMA deben ser usadas para ensalzar la actuación y respetar la naturaleza de la disciplina de Gimnasia Aeróbica, **de manera deportiva, respetando el género de los competidores.**
- Los PMA deben ser precisos, elegantes, limpios, ejecutados con facilidad
- El contenido General debe ser realizado con un alto nivel de perfección y con una correcta técnica.

5.1. ORIGINALIDAD / CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN:

- La coreografía se realiza La rutina debe ser como un pequeño trozo de arte, que debe dejar algo memorable, una historia o una impresión, creada con los medios que proporciona la gimnasia aeróbica.
- una rutina Creativa es cuando todos los componentes de la rutina encajan perfectamente con la música y el tema del ejercicio de una forma deportiva, haciendo cautivar e impresionar a la audiencia.
- Se Presentan nuevos, creativos y originales movimientos (Colaboraciones, transiciones, etc.).
- Todos los movimientos incluidos en el Contenido General deben tener una razón para ser incluidos; los movimientos serán incluidos con alguna razón.
- Los competidores deben demostrar que son tanto un equipo como una unidad y, por tanto, muestran las ventajas de ser más de una persona. Esto incluye la relación de trabajo entre los miembros.
- Cuando los hombres y las mujeres están juntos en el mismo equipo (MP, TR, GR), se recomienda utilizar movimientos neutrales, sin embargo, será posible realizar diferentes movimientos de los hombres y las mujeres en la coreografía en algunas partes de la rutina sin ser considerado como error de sincronización.
- Forma en la que un gimnasta o un grupo de gimnastas presentan su ejercicio al jurado y al público.
- Actitud y rango de emoción que es expresado no solo por las expresiones faciales, sino además por el cuerpo de los gimnastas.
- La capacidad de administrar y controlar la expresión durante la ejecución de los movimientos más complejos o difíciles.
- a través de la expresión, tener la capacidad de transformar movimientos, elementos de Gimnasia y coreografía, en un singular conjunto artístico.

SUMARIO CALIDAD DE LA ACTUACIÓN

5.1. CALIDAD DE LA ACTUACIÓN:

- Rutinas impresionantes y perfectas.
- Rutinas memorables.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE CALIDAD DE LA ACTUACION (ejemplos)

- Los movimientos son insignificantes o indistintos, sin unas formas claras.
- No hay impresión atlética apropiada para competiciones de gimnasia aeróbica.
- Rutinas tediosas.
- Los movimientos son vagos o parece que el competidor los haya olvidado haciendo que el público se aburra.

SUMARIO ORIGINALIDAD / CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN

5.2. ORIGINALIDAD / CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN

- La rutina es como una pequeña pieza de arte de manera deportiva.
- Relación entre los miembros del equipo.
- “Tocar” al público.
- Presentación.
- Actitud.
- Emociones.
- Singularidad.

DESVIACIÓN DE EXCELENTE ORIGINALIDAD/ CREATIVIDAD Y EXPRESION (ejemplos)

- Presentación impersonal.
- No hay compromiso con la actuación, falta pasión y energía. Muchos movimientos son poco importantes y falta el espíritu de mostrar el ejercicio al público.
- Fallos de concentración y se crea una impresión desigual en el ejercicio.
- Competir con expresiones faciales no naturales y/o exageradas.
- La expresión no se adapta a las características y categoría del competidor.
- En MP/TR/GR, competir como individuales, sin mostrar la ventaja de ser más de un competidor y el trabajo en equipo.
- No mostrar la habilidad de jugar un papel o un puesto en el equipo durante el ejercicio, ni tener conjunción ni unión con los otros compañeros.
- La rutina es copiada o no es original.

ESCALA PARA ARTE

ESCALA PARA EL CRITERIO DE ARTE	
EXCELENTE 2.0 pts.	la rutina incluye/muestra un NIVEL SOBRESALIENTE de los criterios
MUY BIEN 1.8 – 1.9 pt	la rutina incluye/muestra un ALTO NIVEL en los criterios
BIEN 1.6 – 1.7 pt	la rutina incluye/muestra BUEN NIVEL en los criterios
SATISFACTORIO 1.4 – 1.5 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL MEDIO en los criterios
POBRE 1.2 – 1.3 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL BAJO en los criterios
INACEPTABLE 1.0 – 1.1 pt	la rutina muestra/incluye un NIVEL INACEPTABLE en los criterios

GUÍA PARA PUNTUAR EJECUCIÓN Y DIFICULTAD

INTRODUCCIÓN

Esta guía se estructura como sigue:

- Definiciones.
- Deducciones por errores.
- Descripción de los pasos básicos.
- Descripción de los elementos, requerimientos mínimos y errores específicos.

Elementos **con caída** serán contados como **elementos** y recibirán **valor cero (0)**

En el grupo A, elementos ejecutados de la siguiente forma serán considerados como del **mismo valor**:

- A Frame y Helicopter: finalizando en PU o Sagittal Split.
- Legs Circle & Flair: finalizando en Frontal Support o Sagittal Split.

En el grupo C, los elementos ejecutados de la siguiente forma serán considerados con el **mismo valor**:

- **Despegue** desde 1 ó 2 pies.
- **Aterrizaje** en split sagital o frontal.

COMBINACION DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD

- Pueden combinarse 2 ó 3 elementos de diferentes familias directamente, sin ninguna pausa, duda o transición, Se contarán como 2 ó 3 elementos y no podrán repetirse.

Si estos 2 ó 3 elementos tienen los requerimientos mínimos:

- Combinación de 2 elementos recibirán valor adicional de 0.1
- Combinación de 3 elementos recibirán valor adicional de 0.2

Si algún elemento no tiene los requerimientos mínimos, la combinación no recibirá valor adicional.

COMBINACION DE ELEMETOS ACROBÁTICOS CON ELEMENTOS DE DIFICULTAD

- Está permitido combinar elementos acrobáticos y de dificultad. Pero este no tendrá valor adicional.
- Si el elemento(s) acrobático es realizado con caída, y el elemento(s) de dificultad cumple con los requerimientos mínimos: el elemento(s) de dificultad recibirá el valor.
- No está permitido la combinación de 2 elementos acrobáticos.

SE PERMITEN COMO MÁXIMO REALIZAR 2 COMBINACIONES EN UNA RUTINA.

Ejemplos:

- **ELEMENTOS DE DIFICULTAD: BONIFICACION (0.1)**
Helicoptero + A Frame a Wenson.
- **ACROBATICO + ELEMENTO DE DIFICULTAD: NO HAY BONIFICACION**
Round off + Pike jump A PU.
- **3 ELEMENTOS DE DIFICULTAD: BONIFICACION (0.2)**
1/1 turn Tuck jump + Straddle jump a PU + A Frame.
- **ELEMENTO DE DIFICULTAD + ACROBÁTICO+ELEMENTO DE DIFICULTAD: NO HAY BONIFICACION**
Straddle jump + Flic Flac + Cossack jump a PU.

DEFINICIONES

HABILIDAD TECNICA: Es la habilidad de realizar los movimientos con perfecta técnica en máxima precisión correcta postura, alineación corporal, y es afectada por las capacidades físicas (flexibilidad activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia y resistencia).

FORMA: Se refiere a las posiciones de cuerpo y formas reconocibles (cossack, tuck, L-support, Split, etc.).

POSTURA: Cuando se refiere a posturas corporales específicas.

ALINEACION: Habilidad para mantener una correcta postura corporal.

ACCION DE LA ARTICULACION: Término anatómico: Flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, supinación, pronación, flexión horizontal, rotación externa, rotación interna, elevación y depresión.

GIRO (TURN): Cualquier rotación ejecutada, ya sea en contacto con el suelo o en una línea vertical en posición aérea.

TWIST (GIRO): Cualquier rotación ejecutada fuera de la línea vertical.

JUMP (SALTO): Salto vertical con despegue y aterrizaje en el mismo lugar.

LEAP (SALTO CON DESPLAZAMIENTO): Tiene una trayectoria hacia adelante, desde el despegue hasta el aterrizaje.

CAPACIDADES FÍSICAS: Habilidad para mostrar flexibilidad activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia y Resistencia.

FUERZA: Acción muscular (concéntrica, excéntrica, isométrica).

POTENCIA: Fuerza explosiva por un corto período de tiempo (para, saltos y elementos pliométricos).

FLEXIBILIDAD: Movilidad activa y pasiva en todas las articulaciones.

AMPLITUD:

- Habilidad para ejecutar movimientos explosivos con altura.
- Rango de movimiento.

RESISTENCIA: Intensidad sostenida a lo largo de toda la rutina.

PERFECTA EJECUCIÓN: Habilidad para ejecutar todos los movimientos sin errores.

ERROR: Desviación de perfecta ejecución.

- **Pequeño:** Desviación pequeña de perfecta ejecución.
- **Medio:** Desviación significativa de perfecta ejecución.
- **Grande:** Desviación mayor de la perfecta ejecución.
- **Inaceptable:** Técnica incorrecta o combinación de múltiples errores, toques, etc.
- **Toque:** Cualquier parte del cuerpo que contacte con el suelo levemente sin interrupción de la fluidez del movimiento.
- **Caída:** Caer al suelo sin control.

SINCRONIZACIÓN: Habilidad para ejecutar todos los movimientos (AMP/transiciones/enlaces/dificultades/acrobáticos) como una unidad, con idéntico rango de movimiento, comenzando y terminando al mismo tiempo, y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso e idéntico.

EJEMPLOS DE DEDUCCIONES

DEDUCCIONES PARA ELEMENTOS DE DIFICULTAD/ACROBÁTICOS			
Pequeño	Medio	Grande/inaceptable	Caída
0.1	0.3	0.5	1.0
Máxima deducción por un elemento 0.5			1.0

A. DEDUCCIONES PARA ELEMENTOS DE DIFICULTADA /ACROBÁTICOS

DEDUCCIONES PARA COREOGRAFÍA			
Desviación de la perfección	Pequeño	Medio	Caída
AMP (cada 8 tiempos)	0.1	0.3	1.0
Transiciones / Enlaces (cada vez)	0.1	0.3	1.0
Lift	0.1	0.3	1.0
Partnership & Colaboración	0.1	0.3	1.0

DEDUCCIONES PARA SINCRONIZACIÓN	
Cada Vez	0.1 punto
Toda la rutina (MP, TR, GR)	Máximo -2.0
Toda la rutina (AD)	Máximo -3.0

ERRORES GENERALES	PEQUEÑO	MEDIO	GRANDE
Incorrecta alineación	0.1	0.3	0.5
Incorrecta forma corporal	0.1	0.3	0.5
Piernas no paralelas al suelo	0.1	0.3	0.5
Piernas dobladas y o pies/piernas separadas	0.1	0.3	
Aterrizaje descontrolado/incorrecto de pie ó a PU	0.1	0.3	0.5
Aterrizaje descontrolado/incorrecto a split	0.1	0.3	0.5
Rotación incompleta	0.1	0.3	0.5
Técnica incorrecta	0.1	0.3	0.5
Tocar el suelo	0.1	0.3	0.5

DESCRIPCIÓN DE LOS PASOS BÁSICOS

MARCHA

- La pierna se flexiona enfrente del cuerpo: flexión de la cadera y rodilla.
- El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón.
- El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo.
- La parte superior del cuerpo está erecta con la columna vertebral neutral, alineación natural.
- La parte superior del cuerpo muestra fuerza estabilizadora en el centro sin movimientos hacia arriba ó abajo, ó hacia delante ó atrás.

Amplitud: Desde una posición neutral hasta una flexión plantar completa del tobillo, 30-40 grados de flexión en la cadera y rodilla.

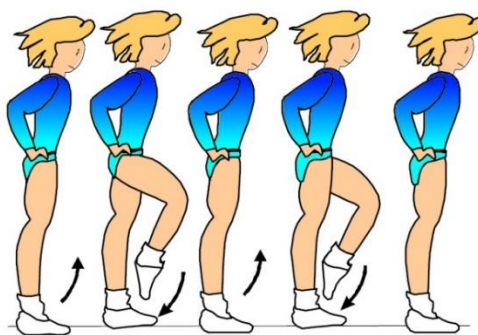


fig1 marcha

JOG

- El talón es elevado al máximo hacia atrás hacia el glúteo.
- Cadera neutral ó ligera flexión ó extensión (+/- 10°).
- Flexión de rodilla. La rodilla está en línea con ó detrás de la cadera.
- El tobillo está mostrando flexión plantar en una posición alta.
- Los pies muestran movimiento controlado, aterrizando en punta-bola del pie-talón.
- La parte superior del cuerpo está erecta con la espina dorsal neutral, alineación natural.

Amplitud: Posición neutral de 0-10° extensión de la cadera, 110-130° flexión de la rodilla, flexión plantar completa.

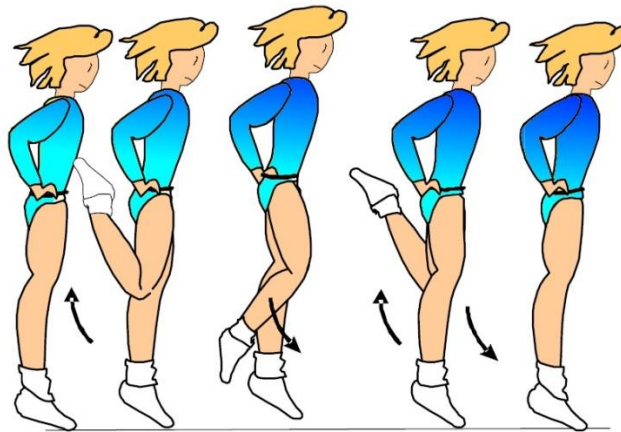


fig.2 jog

SKIP

- Empieza como un trote con extensión de cadera, flexión de rodilla y talón hacia atrás hacia el glúteo para ejecutar
- Una patada baja con flexión de cadera de 30-45° y extensión completa de rodilla a 0°.
- El movimiento es visto tanto en cadera como en rodilla.
- El control muscular es mostrado a través de todo el movimiento. La pierna inferior es detenida por el Cuádriceps.
- La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.

Amplitud: Desde una cadera neutral de 30-45° de flexión, desde una flexión completa de rodilla a extensión completa.

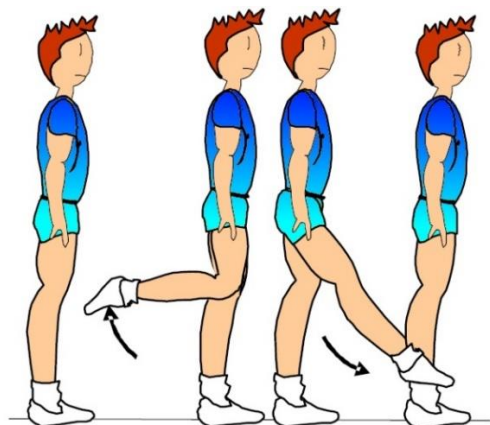


fig.3 skip

ELEVACION DE RODILLA

- La pierna de trabajo muestra un alto grado de flexión en la cadera y rodilla, mínimo un ángulo de 90° de flexión en ambas articulaciones.
- Cuando el muslo de la pierna de trabajo está en una posición alta, la otra pierna está vertical, con flexión plantar de tobillo. El tobillo puede estar dorsal- o en flexión plantar, pero se debe mostrar control muscular. La pierna de soporte está recta, con una flexión máxima de la rodilla//cadera de aproximadamente 10° .
- La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.

Amplitud: Desde una posición neutral a un mínimo de 90° de flexión en la cadera y rodilla de la pierna de trabajo.

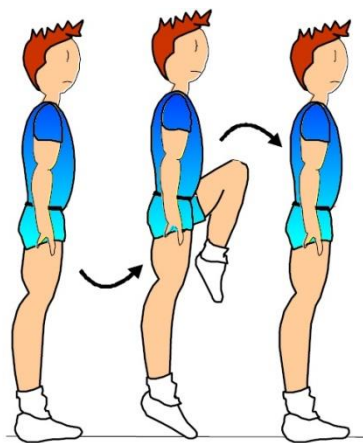


fig.4 elevación rodilla

KICK

- Patada alta con la pierna recta, mínima amplitud a la altura del hombro, aproximadamente 145° .
- El único movimiento es la flexión de la cadera. La pierna está recta – la articulación de la rodilla no muestra ningún movimiento.
- El tobillo realiza una flexión plantar a lo largo de todo el movimiento.
- La pierna de soporte permanece recta, máxima flexión de la cadera//rodilla de aproximadamente 10° .
- La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.
- Amplitud: Desde una posición neutral de $150 - 180^\circ$ flexión de la cadera de la pierna de trabajo. La rodilla muestra extensión completa durante el movimiento.

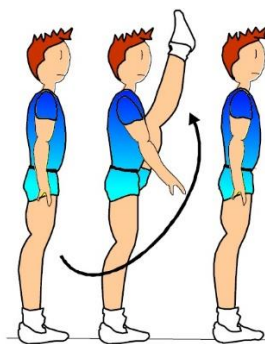


fig.5 kick

JUMPING JACK

- Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera.
- El aterrizaje es con los pies más separados que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera.
- El despegue y aterrizaje son poderosos pero controlados. El movimiento del tobillo y la acción del pie: punta – bola del pie – talón son precisos y controlados.
- Saltando hacia dentro: Pies/talones juntos, dedos de los pies apuntando hacia delante (preferentemente) ó hacia fuera.
- La parte superior está erecta con espina dorsal neutral, alineación natural.
- Amplitud: Desde una posición neutral hasta aproximadamente el ancho de los hombros, más la longitud de 2 pies, con una flexión en cadera/rodillas de 25 a 45° (más si se ejecutan en súper bajo ó bajo impacto con una posición de “Grand plie”).

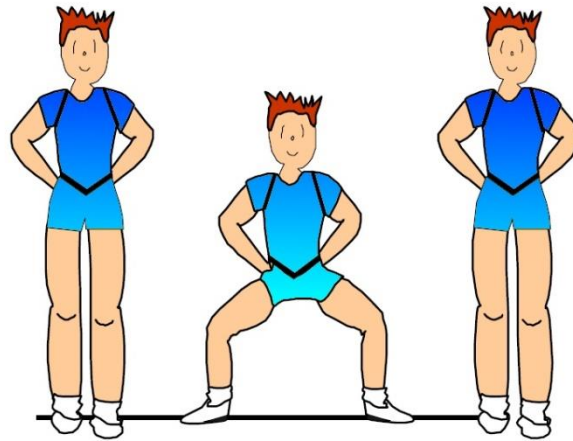


fig.6 jumping jack

DEZPLANTE (LOUNGE)

- Las piernas/pies comienzan juntas ó al ancho de los hombros, sin rotación externa a nivel de la cadera. Una pierna está extendida (sin bloquear la rodilla) hacia atrás en el plano sagital.
- Los talones se bajan con control. En bajo impacto a suelo, en alto impacto a ó cercano al suelo (opcional) para poder trabajar los músculos a través de un rango de movimiento completo, pero sin realizar un sobre estiramiento.
- Los pies permanecen en el plano sagital. Todo el cuerpo se mueve (de lado a lado) como una unidad.
- Bajo Impacto: El cuerpo ligeramente hacia el frente (la pierna frontal soporta el peso), una línea recta desde el cuello hasta el talón.
- Alto Impacto: Las piernas están saltando, en forma alternada, en el plano sagital, en un movimiento similar al de esquí a campo traviesa. El punto de gravedad está centrado entre los pies.

Amplitud: Aproximadamente 2 – 3 pies separados en plano sagital. (Variaciones de Lunge = a diferentes amplitudes).

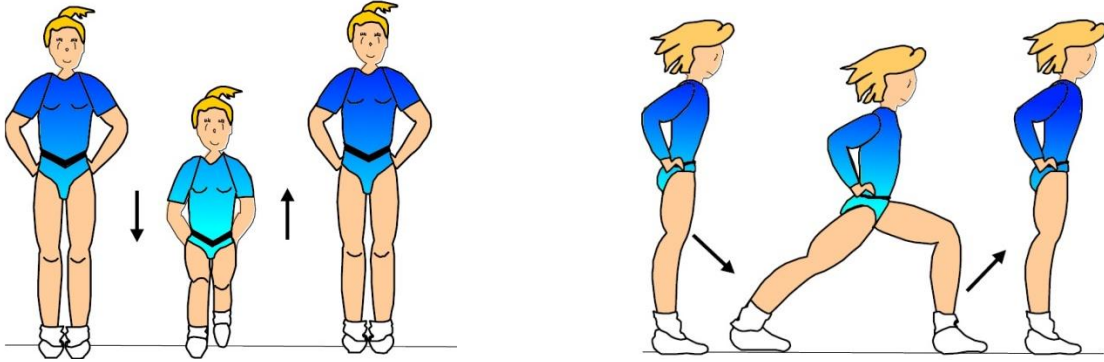
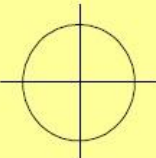
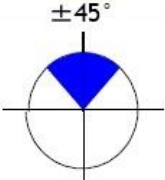
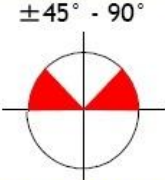
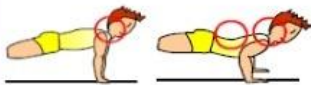
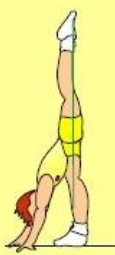
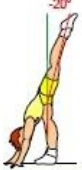
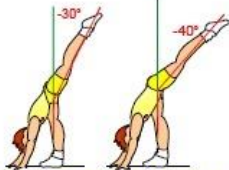
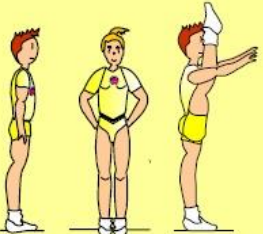
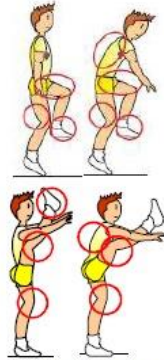
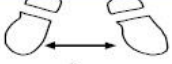


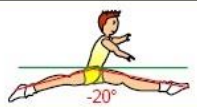
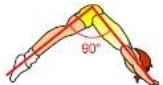
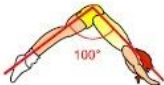
fig.7 desplante

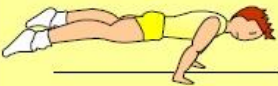
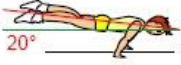
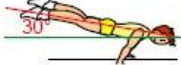
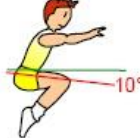
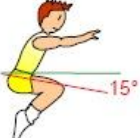
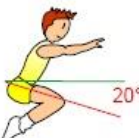
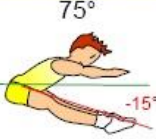
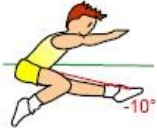
ERRORES GENERALES DE EJECUCIÓN

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
SEPARACIÓN DE PIES			
V-Support	$\leq$ ancho hombros	$>$ ancho hombros	
ROTACIONES / GIROS INCOMPLETOS			
	$\pm 45^\circ$ 	$\pm 45^\circ - 90^\circ$ 	
ALINEACIÓN CORPORAL INCORRECTA			
	1 parte o 2 partes 	3 partes o más 	
HOMBROS NO EN LINEA CON LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO			
			
	170° to 160° 	$< 160^\circ$ 	
	NO EN LA LINEA VERTICAL		
			

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
 Secuencia de AMP (cada 8-tiempos)	INCORRECTA ALINEACIÓN CORPORAL		
	1 parte or 2 partes 	3 partes o más 	
	POSICIÓN DE PIES DESCONTROLADA		
			
	SEPARACIÓN DE PIES		
	 $\leq$ ancho hombros	 $>$ ancho hombros	

ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
	PIERNAS A MENOS DE 180°		
	 -20°	Más de 30°	
   	FORMA CORPORAL INCORRECTA		
	 90°	 100°	 
	 -15°	 -20°	
	 70°	 65°	
	 -15°	 -20°	

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.3	GRANDE 0.5
CUERPO/PIERNAS NO ESTÁN PARALELAS AL SUELO			
			
RODILLAS NO ESTÁN AL NIVEL DE LA CINTURA			
			
PIERNAS NO ESTÁN PARALELAS AL SUELO			
 PIKE			
 COSSACK			
 STRADDLE			

GRUPO A: FUERZA DINÁMICA

Las familias incluidas en este grupo son:

- PUSH UP - PU, Wenson PU
- EXPLOSIVE PUSH UP - A Frame, Cut
- EXPLOSIVE SUPPORT - High V and Reverse Cut
- LEG CIRCLE - Leg circle (círculo de piernas) , Flair
- HELICOPTER – Helicopter (helicóptero)

Todos los elementos del grupo A finalizando en posición de Split deben tener ambas manos a cada lado del cuerpo en el suelo.

PUSH UP

PUNSH UP

- Comenzar y finalizar con ambas manos en contacto con el suelo, codos extendidos. Hombros deben estar paralelos al suelo, cabeza en línea con la columna y pelvis agrupada con contracción de los músculos abdominales.
- Flexión de los codos. Todos los push-ups deben tener al final de la fase de descenso una distancia máxima de 10 cm desde el pecho al suelo. - La fase de descenso y ascenso debe ser controlada con los hombros paralelos al suelo.
- En los PU laterales o bisagra, deben mostrarse 4 fases.
- En los PU de 1 brazo, la distancia de los pies no debe exceder el ancho de los hombros, salvo que se establezca otra cosa.

WENSON PUSH UP:

- Una pierna debe estar en la parte alta del brazo (Tríceps) del mismo lado.

EXPLOSIVE PUSH UP

- **A FRAME :**
Posición plegada (pike) en la fase aérea (60° entre el tronco y las piernas).
- **CUT:**
Mientras se está en el aire, las piernas en posición abierta y a los lados van hacia delante para aterrizar extendidas en un soporte facial, con los pies elevados del suelo durante la habilidad.
- **STRADDLE CUT:**
Desde 2 brazos, empujar el suelo para elevar el cuerpo en posición aérea, realizar el corte con piernas abiertas, realizar medio giro, y finalizar en PU o Wenson.

EXPLOSIVE SUPPORT

- **HIGH V SUPPORT, REVERSE CUT:**
Manos soportan el peso del cuerpo y la espalda paralela al suelo. Extender las piernas hacia arriba y delante para realizar una fase de vuelo.
Impulso desde posición de High V Support, fase aérea y aterrizaje en PU / split.

LEG CIRCLE

La posición inicial debe ser desde posición de soporte frontal libre en dos manos, las caderas deben elevarse y extenderse durante la rotación completa. Los pies no deben tocar el suelo antes de completar el círculo.

- **LEG CIRCLE:**
La cadera debe estar elevada y extendida.
- **FLAIR:**
Piernas abiertas, cadera elevada y extendida durante la rotación complete. Los pies no deben tocar el suelo hasta completar el círculo.
- **FLAIR 1/1 TURNS:**
Ambas manos en soporte – lanzar la pierna líder – Le sigue la otra en el aire – La pierna balancea hacia delante – cadera en extensión – el cuerpo realiza 1/1 giro solo soportado por las manos – finalizar en PU/ Wenson.

HELICOPTER

Después del círculo alternativo de piernas, con las piernas cerca del pecho, el cuerpo sobre la parte alta de la espalda (los pies fuera del suelo). Las piernas se extienden hacia arriba y hacia delante, y se realiza media rotación desde los pies, finalizando en PU/Wenson o Split.

ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN GRUPO A

FAMILIA	ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN GRUPO A	0.1	0.3	0.5
PUSH UP	Ajustar o corregir la posición de las manos	0.1		
	Hombros no en línea con el tríceps	0.1	0.3	
	Dirección del codo lateral o bisagra incorrecta		0.3	
EXPLOSIVE PUHS UP	“Forma Wenson” – Pierna más baja del tríceps o sin soporte (sin apoyo)		0.3	
LEG CIRCLE	Las caderas no están elevadas durante la fase de extensión en los círculos de piernas y flairs		0.3	
	Rotación o giro incompleto	0.1	0.3	
EXPLOSIVE SUPPORT	En los elementos High V support, la espalda no está paralela al suelo		0.3	
HELICOPTERO	Helicóptero finalizando con brazo estirado		0.3	
GENERALES	Finalizar en Split: Incorrecta posición de los brazos		0.3	0.5
	Elementos sin fase aérea		0.3	
	Tocar el suelo una vez en el grupo A (1 PARTE DEL CUERPO)		0.3	
	Tocar el suelo más de una vez en el grupo A (1 O MAS PARTES DEL CUERPO)			0.5

AL FINALIZAR EN SPLIT POSICIÓN INCORRECTA DE LOS BRAZOS EN LA POSICIÓN FINAL

(0.1) FINALIZA EN EL SPLIT CON UN MANO.

(0.3) FINALIZAR EN EL SPLIT SIN MANOS.

(0.5) *AMBAS MANOS A UN SOLA LADO DEL CUERPO.*

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD GRUPO A

REQUERIMIENTOS MINIMOS DE DIFICULTAD GRUPO A		
FAMILIA	GRUPO	REQUERIMIENTO MINIMO
PUSH UP	PUSH UP WENSON PU	– Hombros al menos en línea con el triceps
EXPLOSIVE PUSH UP	A-FRAME	– Posición Pike (90 mínimo) en la fase aérea
	CUT	– Las manos deben dejar el suelo antes del corte – Hombros más elevados que la cadera antes del corte en la fase aérea.
EXPLOSIVE SUPPORT	HIGH V REVERSE CUT	– Espalda paralela al suelo – Fase aérea
LEG CIRCLE	LEG CIRCLE FLAIR	– Desde la posición inicial, balancear las piernas a un soporte frontal libre con apoyo de ambas manos – Rotación del cuerpo sobre las manos (una después de la otra) con círculo completo de piernas
HELICOPTER (HELICOPTERO)	HELICOPTERO	– La posición final debe ser orientada en la misma dirección de la posición inicial.

GRUPO B: FUERZA ESTÁTICA

Las familias incluidas en este grupo son:

- **SUPPORT** : Straddle & L Support
- **V SUPPORT** : V & High V Support
- **HORIZONTAL SUPPORT** : Wenson Support, Lever Support & Planche
- Estos elementos deben demostrar fuerza isométrica y mantenerse 2 segundos.
- En caso de giros en soportes, debe mantenerse 2 segundos, o al principio, durante el giro o al final.
- El cuerpo está totalmente soportado por uno o dos brazos y solo las manos están en contacto con el suelo.
- Pies y/o cadera no deben tocar el suelo durante toda la habilidad.
- Mientras se está en el soporte, las palmas de las manos deben estar totalmente apoyadas.

SUPPORT

- **STRADDLE SUPPORT:**
Piernas deben estar estiradas y paralelas al suelo en posición abierta (90° mínimo).
- **L SUPPORT:**
Piernas deben estar estiradas, juntas y paralelas al suelo en posición.

V SUPPORT

- **STRADDLE V SUPPORT:**
Cadera flexionada y piernas abiertas a 90° y en vertical.
- **V SUPPORT:**
Cadera flexionada y piernas juntas en vertical.
- **HIGH V SUPPORT:**
La espalda está paralela al suelo

HORIZONTAL SUPPORT

- **WENSON SUPPORT:**
El cuerpo está extendido y paralelo al suelo, una pierna soportada en la parte alta del tríceps.
- **PLANCHE:**
El cuerpo es soportado por ambas manos con los brazos estirados, y el cuerpo estirado no por encima de 20° de la horizontal.

ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN GRUPO B

FAMILIA	ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN GRUPO B	0.1	0.3	0.5
SUPPORT	Posición straddle, L, V incorrecta	0.1	0.3	
	Cualquier parte del cuerpo toca el suelo 1 vez			0.5
HORIZONTAL SUPPORT	En los soportes horizontales las piernas/cuerpo no están paralelas al Suelo	0.1	0.3	
GENERALES	La dificultad no se mantiene dos Segundos			0.5
	En todos los elementos del grupo B, tocar el suelo más de una vez se considerará CAIDA (1.0 punto deducción)			

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD GRUPO B

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD GRUPO B	
FAMILIA	REQUERIMIENTO MINIMO
Support	Sin tocar el suelo
V Support	Sin tocar el suelo
Horizontal Support	El cuerpo estirado no debe exceder 20
Todos los elementos del grupo B deben mantenerse 2 segundos, y realizarse sin caída o tocar	

GRUPO C: JUMPS & LEAPS

Las familias incluidas en este grupo son:

- **STRAIGHT JUMP** - Air Turn; Free Fall
 - **HORIZONTAL JUMP** - Gainer
 - **BENT LEG(S) JUMP** - Tuck; Cossack
 - **PIKE JUMP** – Pike
 - **STRADDLE JUMP** - Straddle; Frontal Split
 - **SPLIT JUMP** - Split; Switch
 - **SCISSORS LEAP** - Scissors Leap
 - **KICK JUMP** - Scissors Kick
 - **OFF AXIS JUMP** - Off Axis Rotation
 - **BUTTERFLY JUMP** – Butterfly
- Todos los saltos deben demostrar potencia y máxima amplitud.
 - Cada posición de inicio se ejecuta como se describe.
 - Todos los saltos pueden realizarse desde 1 ó 2 pies y será considerado como el mismo elemento y recibirá el mismo valor. Lo mismo se aplica para el aterrizaje.
 - Preparación para el despegue: cabeza, hombros, pecho, cadera, rodillas y pies en la misma dirección.
 - Las formas del cuerpo en el aire deben ser claramente reconocibles.
 - Cuerpo y piernas deben estar apretadas y estiradas y la cabeza en línea con la columna.
 - *DEBEN DE REALIZARSE SIN CAÍDA.*

POSICIONES DE ATERRIZAJE

- **DE PIE:**
El aterrizaje sobre 1 ó 2 pies debe mantener el cuerpo en posición vertical y flexionar las rodillas para absorber el impacto con perfecta alineación.
- **EN PUSH UP:**
Ambas manos y los pies deben aterrizar a la vez de forma controlada.
- **EN SPLIT (SAGITAL):**
Debe aterrizar desde fase aérea al split con las manos una a cada lado del cuerpo.
- **EN SPLIT FRONTAL:**
Debe aterrizar desde el aire a posición de Split frontal con ambas manos al frente del cuerpo.

LAS MANOS EN EL SPLIT TIENEN QUE ESTAR A AMBOS LADOS DEL CUERPO

DESCRIPCIÓN DEL CUERPO EN EL AIRE

- **STRAIGHT (EXTENDIDO)**
El cuerpo está en extensión y alineado, la pelvis fija. 2 tipos de saltos diferentes:
 - **Vertical:** All air turns, Free fall
 - **Vertical a Horizontal:** Gainer

- **TUCK (AGRUPADO):**
Ambas piernas se elevan (agrupan) cerca del pecho con las rodillas dobladas.
- **STRADDLE (ABIERTA):**
Las piernas se elevan en el aire abiertas (mínimo ángulo de 90) y paralelas al suelo o más altas, con los brazos y el cuerpo extendidos por encima de ellas. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser superior a 60°.
- **PIKE (PLEGADO):**
Después del despegue, el cuerpo muestra una posición plegada con las piernas juntas y estiradas delante del tronco, paralelas al suelo o por encima. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser superior a 60°.
- **COSSACK (COSACO):**
Después del despegue el cuerpo muestra una posición plegada con las piernas juntas y estiradas delante del tronco, paralelas al suelo o por encima, con una estirada y la otra doblada. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser superior a 60°.
- **SPLIT (SPAGAT):**
Las piernas se extienden completamente una delante y otra detrás del cuerpo mostrando un split sagital (180°) con el tronco estirado encima de ellas.
- **SPLIT FRONTAL:**
Las piernas se abducen completamente lateralmente (derecha e izquierda) mostrando 180° con el tronco estirado encima de ellas.
- **SWITCH SPLIT:**
Después del despegue, la pierna líder cambia su posición con la trasera y muestra una posición de Split 180° en el aire.
- **SCISSORS (TIJERA):**
La pierna líder debe estar paralela al suelo y cambia hacia delante.
- **OFF AXIS:**
Despegue desde un pie, pateando la pierna libre (doblada o estirada) hacia arriba diagonalmente. En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para colocarse fuera del eje, realizando rotación longitudinal en posición agrupada o estirada del cuerpo, con los brazos cerca del pecho. Aterrizaje en 1 o 2 pies, en Split o en PU.
- **BUTTERFLY:**
Despegue desde un pie, pateando la pierna libre para elevar el cuerpo hacia arriba. En el aire las piernas abiertas realizan un vuelo (o pies juntos) con el cuerpo en posición horizontal (con o sin rotación longitudinal. Aterrizaje sobre 1 pie.

ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCION GRUPO C

FAMILIA	ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN GRUPO C	0.1	0.3	0.5
SALTO	Rodillas no a la altura de la cintura en salto agrupado	0.1	0.3	0.5
	Piernas no paralelas al suelo en saltos de las familias Straddle, Pike, Cossack, Split	0.1	0.3	0.5
	La pierna líder no está paralela al suelo en los Scissors Kick y Switch Split Leap	0.1	0.3	
	En los saltos en Split y en los scissors Split las piernas menos de 180°	0.1	0.3	0.5
	En el Off Axis y Butterfly si el cuerpo y las piernas no está como mínimo horizontal	0.1	0.3	0.5
GENERALES	Manos y pies no aterrizan simultáneamente en los aterrizajes a push up		0.3	0.5
	Brazos descontrolados en la fase aérea	0.1		
	Al finalizar en split posición incorrecta de los brazos en la posición final	0.1	0.3	0.5
	Tocar el suelo en el grupo C		0.3	0.5

AL FINALIZAR EN SPLIT POSICIÓN INCORRECTA DE LOS BRAZOS EN LA POSICIÓN FINAL

(0.1) FINALIZA EN EL SPLIT CON UN MANO

(0.3) FINALIZAR EN EL SPLIT SIN MANOS

(0.5) AMBAS MANOS A UN SOLA LADO DEL CUERPO

MANOS Y PIES NO ATERRIZAN SIMULTÁNEAMENTE EN LOS ATERRIZAJES A PUSH UP

(0.3) TOQUE LIGERO (DIF CON VALOR)

(0.5) TOQUE GRANDE (DIF SIN VALOR)

TOCAR EL SUELO EN EL GRUPO C

(0.3) TOQUE LIGERO (DIF CON VALOR)

(0.5) TOQUE GRANDE (DIF SIN VALOR)

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos del Grupo C deben realizarse sin caída.
- Todos los elementos del Grupo C aterrizando en PU manos y pies deben aterrizar al mismo tiempo.
- Todos los elementos del Grupo C aterrizando en Split ambas manos deben estar a cada lado del cuerpo en el suelo.
- Todos los elementos de este grupo aterrizando a uno o dos pies, deben finalizar de pie.

REQUERIMIENTOS MINIMOS GRUPO C	
FAMILIA	REQUERIMIENTO MÍNIMO
Salto extendido	Sin caída
Salto Horizontal	Sin caída
Bent leg(s) Jump	Piernas paralelas al suelo como mínimo
Pike Jump	Piernas paralelas al suelo como mínimo
Straddle Jump	Piernas paralelas al suelo como mínimo
Split Jump	Split 170 ° como mínimo
Kick Jump	Pierna líder paralela al suelo
Off Axis Jump	El cuerpo no debe exceder e 45° sobre la horizontal
Butterfly Jump	El cuerpo no debe exceder e 45° sobre la horizontal

GRUPO D: EQUILIBRIO & FLEXIBILIDAD

Las familias incluidas en este grupo son:

- **SPLIT** - Split; Frontal Split; Vertical Split with Turn
- **TURN** - Turn; Turn with Leg in Horizontal
- **BALANCE TURN** - Balance Turn
- **ILLUSION** – Illusion
- **KICK** - High Leg Kicks

- Todas las habilidades deben mostrar correcta alineación.

SPLIT

- Las piernas deben estar estiradas, en línea y mostrar 180°.
- En Split Vertical, la pierna de soporte debe estar en posición vertical.

TURN

- Todos los ejercicios que requieran giros, deben mostrar rotaciones completas en la almohadilla del pie.
- Los giros deben completarse sin que el talón del pie de soporte toque el suelo.
- El Giro con la pierna en horizontal y el giro balance, debe realizarse hacia la misma dirección de la pierna de soporte (pirouette en danza).

ILLUSION (ILUSION)

- Posición inicial: cabeza, hombros, pecho, cadera, rodillas, pies, empezar alineados.
- Debe mostrarse un split completo (180°) durante el movimiento.

ERRORES ESPECÍFICOS PARA EL GRUPO D

ERRORES ESPECÍFICOS PARA EL GRUPO D	0.1	0.3	0.5
Pie libre toca el suelo (Cada vez)		0.3	
Posición de la pierna no horizontal		0.3	
Incapacidad para completar la rotación en el plano vertical de la pierna elevada (Illusion)		0.3	
Vertical Split fuera de la línea vertical	0.1	0.3	
Pérdida de equilibrio	0.1	0.3	0.5
Falta de continuidad (fluidez) en los giros y en ilusión	0.1	0.3	
Resbalar, saltar durante la ilusión y los giros		0.3	
Giro extra durante illusion	0.1	0.3	
Giro incompleto	0.1	0.3	
No girar sobre la almohadilla del pie		0.3	
Mano apoyada en la pierna durante la free Illusion o free vertical Split		0.3	
Una mano toca el suelo en el vertical o free vertical Split		0.3	
Para las Illusion y giros a vertical split, el pie se levanta del suelo en el vertical split			0.5
Tocar el suelo una vez en el Grupo D		0.3	
Tocar el suelo más de una vez en el Grupo D			0.5

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos del Grupo D deben realizarse sin caída.
- Todos los elementos deben tener los respectivos requerimientos mínimos de los movimientos implicados.
- Elementos que acaben en posición de vertical split position: el pie de la pierna de apoyo en la posición de vertical split debe permanecer en contacto con el suelo.

REQUERIMIENTOS MINIMOS DE DIFICULTAD FAMILIA D	
FAMILIAS	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
SPLIT	Ángulo entre las piernas 170°mínimo
TURN & BALANCE TURN	Todos los giros deben realizarse sobre la almohadilla del pie sin saltar.
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	Todos los giros deben realizarse sobre la almohadilla del pie sin saltar con la pierna en horizontal
ILLUSION	Rotación completa de la pierna libre (ángulo de 170°mínimo) sin saltar
ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT OR FREE VERTICAL SPLIT	El pie de la pierna de apoyo en vertical split debe permanecer en contacto con el suelo en línea con la vertical (perpendicular al suelo)
KICK	170° mínimo

- *LOS GIROS TIENEN QUE TERMINAR EN “EQUILIBRIO”.*
- *SI DE UN EQUILIBRIO SE CAE A “DEZPLANTE LARGO” NO EN “EQUILIBRIO” EJECUCION PENALIZA.*
- *EN LOS TURN HORIZONTAL LA PIERNA GIRA HACIA ADENTRO COMO EN BALLET.*

- *SALTAR EN LA ILUSION ES 0 EN DIF.*
- *ROSAR EN LOS ELEMENTOS D = (0.3 PTS).*

DIFICULTAD

TABLA DE ELEMENTOS Y VALORES

ESTRUCTURA:

La tabla de elementos está dividida en 4 grupos:

- *GRUPO A: Fuerza Dinámica*
- *GRUPO B: Fuerza Estática*
- *GRUPO C: Saltos y saltos con desplazamiento*
- *GRUPO D: Equilibrios y flexibilidad*

EL VALOR DE DIFICULTAD ESTÁ CLASIFICADO DESDE 0.1 A 0.7 PUNTOS

Los elementos de dificultad son opcionales sin embargo si los competidores presentan elementos con valor mayor al establecido (0.7), el elemento realizado recibirá valor máximo establecido.

GRUPO	FAMILIA	ELEMENTO BASE
GROUP A	FUERZA DINAMICA	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER PU, WENSON PU A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
GROUP B	FUERZA ESTPÁTICA	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT STRADDLE SUPPORT,LSUPPORT V-SUPPORT, HIGH V- SUPPORT WENSON SUPPORT, PLANCHE
GRUPO C	SALTOS Y SALTOS CON DESPLAZAMIENTO	VERTICAL JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH SCISSORS LEAP SCISSOR KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY
GROUP D	BALANCE Y FLEXIBILIDAD	SPLIT TURN LEG HORIZONTAL TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN WITH LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS

DESCRIPCIÓN GRUPO A				
FAMILIA	GRUPO	NO	VALOR	NOMBRE
PUSH UP	PUSH UP	A101	0.1	PUSH UP
		A102	0.2	1 LEG PUSH UP
		A103	0.3	1 ARM PUSH UP
		A104	0.4	1 LEG 1 ARM PUSH UP
		A 212	0.2	STRADDLE LATERAL PUSH UP
		A 114	0.4	1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP
		A 122	0.2	LATERAL PUSH UP
		A 123	0.3	1 LEG LATERAL PUSH UP
		A 125	0.5	1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP
		A 132	0.2	HINGE PUSH UP
		A 133	0.3	1 LEG HINGE PUSH UP
		A 34	0.4	1 ARM HINGE PUSH UP
		A 135	0.5	1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP
	WENSON PUSH UP	A142	0.2	WENSON PUSH UP
		A143	0.3	WENSON HINGE PUSH UP o LATERAL PUSH UP
		A153	0.3	LIFTED WENSON PUH UP
		A154	0.4	LIFTED WENSON HINGE PUSH UP o LATERAL PUSH UP
EXPLOSIVE PUSH UP	A-FRAME	A184	0.4	EXPLOSIVE A-FRAME
		A205	0.5	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON
		A18	0.6	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN
		A186	0.6	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON
		A187	0.7	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TO WENSON
		A194	0.4	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT
		A196	0.6	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT
	CUT	A215	0.5	STRADDLE CUT
		A216	0.6	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT
		A217	0.7	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT
EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY	HIGH V-SUPPORT	A225	0.5	HIGH V-SUPPOR TO FRONTAL SPLIT
		A226	0.6	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT
	REVERSE CUT	A227	0.7	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT
		A237	0.7	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP
DOUBLE LEG CIRCLE	LEG CIRCLE	A265	0.5	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 0 mas)
		A266	0.6	DOUBLE LEG TO WENSON
		A267	0.7	DOUBLE LEG 1/1 TURN TO WENSON
		A277	0.7	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON
	FLAIR	A305	0.5	FLAIR (1 0 2)
		A315	0.5	FLAIR TO SPLIT
		A317	0.7	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT
		A326	0.6	FLAIR TO WENSON
		A327	0.7	FLAIR ½ TURN TO WENSON
		A337	0.7	FLAIR TO LIFTED WENSON
HELICOPTER	HELICOPTER	A364	0.4	HELICOPTER
		365	0.5	HELICOPTER TO WENSON
		A366	0.6	HELICOPTER TO LIFTED WENSON
		A374	0.4	HELICOPTER TO SPLIT
		A375	0.5	HELICOPTER ½ TURN TO SPLIT

DESCRIPCIÓN GRUPO B				
FAMILIA	GRUPO	NO	VALOR	NOMBRE
SUPPORT		B102	0.2	STRADDLE SUPPORT
		B104	0.4	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN
		B106	0.6	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN O MAS
		B114	0.4	1 ARM STRADDLE SUPPORT
		B115	0.5	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT
		B116	0.6	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)
		B117	0.7	1 ARM 1 ½ TURN STRADDLE SUPPORT
		B124	0.4	STRADDLE/L SUPPORT 1/1 TURN
		B126	0.6	STRADDLE/L SUPPORT 21 TURN (MOLDOVAN)
	L-SUPPORT	B132	0.2	L-SUPPORT
		B134	0.4	L-SUPPORT 1/1 TURN
		B136	0.6	L-SUPPORT 2/1 TURN
	V-SUPPORT	B143	0.3	STRADDLE V-SUPPORT
		B145	0.5	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN
		B147	0.7	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN
		B155	0.5	V-SUPPORT
		B157	0.7	V-SUPPORT 1/1 TURN
	WENSON SUPPORT	B172	0.2	LIFTED WENSON SUPPORT
		B173	0.3	LIFTED WENSON SUPPORT BOTH SIDE
PLANCHE	PLANCHE	B186	0.6	STRADDLE PLANCHE
		B187	0.7	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP

DESCRIPCIÓN GRUPO C				
FAMILIA	GRUPO	NO	VALOR	NOMBRE
STRAIGHT JUMP	AIR TURN	C103	0.3	1/1 AIR TURN
		C105	0.5	2/1 AIR TURN
		C113	0.3	½ AIR TURN TO SPLIT
		C114	0.4	1/1 AIR TURN TO SPLIT
		C115	0.5	1 ½ AIR TURN TO SPLIT
		C116	0.6	2/1 AIR TURN TO SPLIT
	FREE FALL	C124	0.4	FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE
		C125	0.5	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE
		C126	0.6	FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE
		C127	0.7	FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE
HORIZONTAL JUMP	GAINER	C144	0.4	GAINER ½ TWIST
		C147	0.7	GAINER 1 ½ TWIST
		C154	0.4	GAINER ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT
		C157	0.7	GAINER 1 ½ TWIST TO FRONTAL SPLIT
BENG LEGS JUMP	TUCK JUMP	C182	0.2	TUCK JUMP
		C184	0.4	1/1 TUCK JUMP
		C186	0.6	2/1 TUCK JUMP
		C193	0.3	TUCK JUMP TO SPLIT
		C194	0.4	½ TUCK JUMP TO SPLIT
		C195	0.5	1/1 TUCK JUMP TO SPLIT
		C196	0.6	1 ½ TUCK JUMP TO SPLIT
		C197	0.7	2/1 TUCK JUMP TO SPLIT
		C204	0.4	TUCK JUMP TO PUSH UP
		C205	0.5	1/2TUCK JUMP TO PUSH UP
		C206	0.6	½ TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP
		C207	0.7	1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP
	COSSACK JUMP	C223	0.3	COSSACK JUMP
		C225	0.5	1/1 TURN COSSACK JUMP
		C227	0.7	2/1 TURN COSSACK JUMP
		C234	0.4	COSSACK JUMP TO SPLIT
		C235	0.5	½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT
		C236	0.6	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT
		C237	0.7	1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT
		C245	0.5	COSSACK JUMP TO PUSH UP
		C246	0.6	COSSACK JUM ½ TWIST TO PUSH UP
		C247	0.7	½ TURN COSSACK JUM ½ TWIST TO PUSH UP
PIKE	PIKE JUMP	C264	0.4	PIKE JUMP
		C266	0.6	1/1 TURN PIKE JUMP
		C275	0.5	PIKE JUMP TO SPLIT
		C276	0.6	½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT
		C277	0.7	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT
		C286	0.6	PIKE JUMP TO PUSH UP
		C287	0.7	PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP

DESCRIPCIÓN GRUPO C				
FAMILIA	GRUPO	NO	VALOR	NOMBRE
STRADDLE JUMP	STRADDLE LEAP	C307	0.7	½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)
	STRADDLE JUMP	C 314	0.4	STRADDLE JUMP
		C 316	0.6	1/1 TURN STRADDLE JUMP
		C 325	0.5	STRADDLE JUMP TO SPLIT
		C 326	0.6	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT
		C 327	0.7	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT
		C 336	0.6	STRADDLE JUMP TO PUSH UP
		C 337	0.7	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP
		C 347	0.7	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP
	FRONTAL SPLIT	C 354	0.4	FRONTAL SPLIT JUMP
		C 356	0.6	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP
		C 365	0.5	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT
		C 366	0.6	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT
		C 367	0.7	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT
		C 376	0.6	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)
		C 377	0.7	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP
SPLIT	SPLIT JUMP	C 384	0.4	SPLIT JUMP
		C 386	0.6	1/1 TURN SPLIT JUMP
		C 395	0.5	SPLIT JUMP TO SPLIT
		C 396	0.6	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT
		C 397	0.7	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT
		C 406	0.6	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT
		C 407	0.7	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT
		C 416	0.6	SPLIT JUMP TO PUSH UP
		C 417	0.7	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP
	SWITCH SPLIT LEAP	C 424	0.4	SWITCH SPLIT LEAP
		C 425	0.5	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN
		C 435	0.5	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT
		C 436	0.6	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT
		C 446	0.6	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP
SCISSORS LEAP	SCISSORS LEAP	C 465	0.5	SCISSORS LEAP TURN
		C 466	0.6	SCISSORS LEAP 1/2 TURN
		C 467	0.7	SCISSORS LEAP 1 TURN
		C 476	0.6	SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT
		C 477	0.7	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT
		C 487	0.7	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)
		C 497	0.7	SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP
KICK JUMP	SCISSORS KICK	C 505	0.5	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP
		C 506	0.6	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP
OFF AXIS JUMP (Off Axis Rotation)	OFF AXIS JUMP	C 545	0.5	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP
		C 546	0.6	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP
		C 555	0.5	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT
		C 556	0.6	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT (MAXIME)
		C 566	0.6	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP
		C 567	0.7	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP (BENJAMIN)
BUTTERFLY JUMP	BUTTERFLY JUMP	C 584	0.4	BUTTERFLY
		C 587	0.7	BUTTERFLY 1/1 TWIST

DESCRIPCION GRUPO D				
FAMILIA	GRUPO	NO	VALOR	NOMBRE
SPLIT	SPLIT	D 103	0.3	SPLIT ROLL
		D112	0.2	SPLIT THROUGH (PANCAKE)
		D121	0.1	VERTICAL SPLIT
		D122	0.2	FREE VERTICAL SPLIT
		D124	0.4	FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN
TURN	TURN AND TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	D142	0.2	1/1 TURN
		D144	0.4	2/1 TURN
		D146	0.6	3/1 TURN
		D153	0.3	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT
		D155	0.5	2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT
		D157	0.7	3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT
		D164	0.4	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT
		D166	0.6	2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT
		D185	0.5	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL
		D187	0.7	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL
		D196	0.6	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT
BALANCE	BALANCE TURN	D224	0.4	BALANCE 1/1 TURN
		D226	0.6	BALANCE 2/1 TURN
		D235	0.5	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT
		D237	0.7	BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT
		D246	0.6	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT
ILUSION	ILUSIÓN	D264	0.4	ILUSION
		D265	0.5	ILUSION TO VERTICAL SPLIT
		D266	0.6	ILUSION TO FREE VERTICAL SPLIT
		D276	0.6	DOUBLE ILLUSION
		D277	0.7	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT
HIGH LEG KICKS	KICK	D302	0.2	FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL
		D303	0.3	FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN

AERODANCE INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICIÓN

Coreografía grupal de 5 competidores (masculino/femenino/mixto) utilizando Patrones de Movimientos Aeróbicos como estilo base y un segundo estilo **de 32 a 64 tiempos de HIP-HOP en 1 de los 5 estilos permitidos como 2º estilo**. La Rutina deberá llevar 2 tipos de música aeróbica y de hip-hop en 1 de los 5 estilos permitidos. Podrá ser combinado. (lo aeróbico NO será bailado, tendrá que ser técnico lineal, respetando ejes y planos de movimiento) no traje de fantasía, la rutina la rutina puede incluir elementos acrobáticos y/o de dificultad, se calificarán de acuerdo al Juez Principal.

Los estilos de Hip-Hop a elegir para competencias CONDDE serán:

- FREESTYLE
- DANCEHALL
- HOUSE
- LOCKING
- KRUMPING

TIEMPO

1' 20" ± 5"

AREA DE COMPETICIÓN

10m x 10m

MÚSICA

Cualquier estilo de música adaptada a la gimnasia aeróbica para el primer estilo (aeróbico). Música especial para hip hop en las modalidades permitidas.

(VESTUARIO AERODANCE)

Apariencia atlética

Maillot entero, dos piezas (pantalones y tops) están permitidos.

La ropa interior no debe ser vista.

La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe armonizarse.

No se permite ropa amplia

El competidor debe llevar zapatos deportivos aeróbico (cualquier color)

Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.

No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, bolas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.)

Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.

Se permitirá lentejuela discreta en los hombres en esta modalidad.

Hombres se permite manga larga

ARTÍSTICA (10 puntos)

1. COMPOSICIÓN (COMPLEJA Y ORIGINAL):

A. Música & Musicalidad

- B. Contenido de Danza
- C. Contenido General
- D. Espacio / Formaciones

2. Performance:

- E. Arte

EJECUCIÓN (10 puntos)

- Habilidades técnicas 7 pts.
- Sincronización 3 pts

CHAIR

La rutina puede incluir movimientos de otras disciplinas (sin excesivo uso) y bien integrados con la coreografía.

Combinación de elementos acrobáticos

2 elementos acrobáticos realizados en combinación (=serie), pueden realizarse al mismo tiempo, pero no más de 3 veces en la rutina. Si se realizan de forma consecutiva, se considerarán 2 ó más (depende de las que se realicen).

Ejemplos:

Rondada (o Rueda lateral) + flic flac + salto mortal = DEDUCCION

Rondada + salto mortal= NO DEDUCCIÓN

Más de 2 elementos acrobáticos en combinación (=sets)

Deducción de 0.5 cada vez

Más de 3 series acrobáticas en combinación (=sets)

Deducción de 0.5 cada vez

JUECES

Chair (1), D (2), A (4), E (4), L (2), T (1)

Apéndice VI – Guía para puntuar Aerobic Dance Página 3 de 6 Actualizado Marzo 2016.

ARTÍSTICA

1. COMPOSICIÓN (Complejidad / Originalidad)

A) MÚSICA Y MUSICALIDAD:

Selección y composición:

Puede utilizarse cualquier tipo de música. Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio.

Debe haber una fuerte cohesión entre la actuación y la elección de la música.

Técnicamente la música debe ser perfecta, sin ningún corte abrupto, dando una sensación de una pieza de música, debe fluir, con un comienzo claro y claro final, con efectos de sonido bien integradas (si están incluidos), respetando las frases musicales que pueden ser 8 cuenta o no, pero debe

respetar una estructura, dando una sensación de unidad. La grabación y mezcla de música debe ser de calidad profesional y bien integrada.

Si para el segundo estilo se recomienda usar una música diferente del tema principal para poder reconocerse como un estilo diferente.

Utilización (Musicalidad):

Musicalidad es la capacidad de los competidores para interpretar la música y para demostrar no solo su ritmo y velocidad, sino también su flujo, su forma, intensidad y pasión dentro de su rendimiento físico. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida. El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música.

La composición de los movimientos debe armonizar con la estructura de la música (ritmo, ritmo, acentos y frase) y el timing.

B) CONTENIDO DE DANZA:

El contenido de Danza, movimientos de Danza, deben ser evaluados durante toda la rutina incluida el 2º estilo

El contenido de Danza debe tener una gran relación con el tema y el estilo de la música.

Se recomienda mostrar un gran nivel de creatividad en el contenido de danza, especialmente usando la música y sus acentos, pero sin repeticiones. El segundo estilo debe ser claramente diferente del resto de la coreografía y mostrar un alto grado de creatividad.

C) CONTENIDO GENERAL

En la evaluación del contenido general se evalúan “otros movimientos” como sigue:

- Transiciones / Enlaces
- Partnerships / Colaboraciones
- Lift (si se incluye)
- Movimientos de otras disciplinas (si se incluyen)

La rutina debe incluir 4 movimientos (o conjunto de movimientos) del contenido general. Con los movimientos arriba mencionados, se evalúan según los siguientes criterios:

COMPLEJIDAD/VARIEDAD:

Los movimientos son complejos, cuando están compuestas por muchas partes interconectadas y son tan complicados y difíciles de realizar, que deben valorarse más alto. El atleta que toma esta opción debe beneficiarse en la nota.

Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces artísticos tendrán en cuenta que todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración tipos de movimientos iguales o similares. Estos deben incluir acciones diferentes, diferentes formas y diferentes tipos de movimientos y capacidades físicas diferentes.

FLUIDEZ:

La conexión desde/hacia movimientos debe ser suave y fluida.

Todos los movimientos que se presentan en la rutina deben enlazarse sin pausas innecesarias, sin problemas, realizadas con facilidad, sin mostrar cansancio (laborioso/vacilante) o pesadamente, mostrando agilidad.

MOVIMIENTOS COMPLEJOS = PUNTAJE ALTO
MOVIMIENTOS SIMPLES = PUNTAJE BAJO

D) ESPACIO

USO DEL ÁREA DE COMPETICIÓN Y FORMACIONES

El área de competición debe utilizarse eficazmente y de forma equilibrada con una buena estructura de la coreografía.

Deben usarse los tres niveles del espacio de competición Formaciones: Formaciones incluyen posiciones / posicionamiento de los compañeros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen AMP u otros movimientos y las distancias entre los competidores.

A lo largo de la rutina, diferentes formaciones y posiciones diferentes de los compañeros del equipo deberán incluirse (incluyendo distancias entre gimnastas cerca vs lejos)

Los cambios de formación deben ser fluidos, mostrando la originalidad y la complejidad.

E) ARTE:

Arte es la capacidad de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística de los gimnastas. Todos los miembros del grupo deben demostrar, por lo tanto, expresión y asociación además la ejecución impecable de todos los movimientos.

Debe combinar los elementos artísticos y deportivos de forma atractiva para la audiencia y de manera deportiva. Deben incluirse detalles para mejorar la calidad de la rutina.

Todos los componentes de la coreografía deben encajar perfectamente juntos para transformar un ejercicio en una performance artística, con características únicas y respetando la especificidad del Aeróbic

Calidad de la actuación:

Los competidores deben dar una impresión limpia y atlética con movimientos de alta calidad (claros y mostrando la forma). Impresión de atlética que es apropiada para Aerobic Dance.

Originalidad / Creatividad y expresión

Originalidad / Creatividad de las rutinas, incluye no solo el tema del ejercicio en función de la música seleccionada, sino también la innovación y singularidad en otros movimientos (lift, partnership, colaboraciones, transiciones, etc.), realizados con expresión natural y genuina La rutina debe ser como una pequeña obra de arte, que debe dejar algo memorable, una historia o una impresión, creada con el sentido de la gimnasia aeróbica.

Las rutinas creativas son aquellas en las que todos sus componentes encajan perfectamente con la música y el tema del ejercicio, de forma deportiva, cautivando e impresionando a la audiencia.

La originalidad en el segundo estilo es un factor esencial.

- Originalidad en la idea de la coreografía.
- Originalidad en el 2º estilo seleccionado y que esté bien.
- Originalidad en la utilización de movimientos de otras disciplinas.

Presentación de movimientos nuevos, creativos y originales (colaboraciones, transiciones, etc.).

Los competidores deben demostrar trabajo en equipo, como una unidad por tanto usando la ventaja de ser más de 1 persona. Esto incluye el trabajo de relación entre los miembros.

Cómo un grupo de gimnastas generalmente se presentan al jurado y al público.

Actitud y rango de la emoción que se expresa no sólo en las caras, sino también con los cuerpos de los gimnastas.

La capacidad de controlar y administrar la expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles o complejos.

Evaluación:

Consulte Apéndice 1 en cada área y adaptarse a Aero Dance.

ESCALA para Evaluación ARTÍSTICA

critérios	inaceptable		pobre		satisfactorio		bueno		muy bueno		excelente
música / musicalidad	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
contenido danza	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
contenido general	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
espacio/formaciones	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
arte	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

EJECUCIÓN

EVALUACIÓN

Todos los elementos realizados deben ser con máxima precisión y sin errores. La evaluación se puntuará según el C.O.P CONDDE de gimnasia aeróbica. El puntaje de ejecución es sobre 10 puntos, la evaluación se compone de 2 su criterio.

FUNCION

La puntuación de ejecución se basa en:

- A. Elementos de dificultad y acrobáticos si se incluyen
- B. Coreografía
- C. Sincronización

1. HABILIDADES TÉCNICAS (7 PTS)

El E-Juez evalúa las habilidades técnicas de todos los movimientos, incluyendo elementos de dificultad, coreografía (AMP, transiciones, enlaces, interacciones y lift)

La capacidad de demostrar: fuerza, fuerza explosiva, flexibilidad y movimientos con una ejecución perfecta a lo largo de la rutina.

CAPACIDADES FÍSICAS

Forma, postura y alineación

- La habilidad para mantener el control en todos los segmentos

Precisión

- Cada fase del movimiento tiene que demostrar un perfecto control.

Fuerza, potencia y flexibilidad

- La habilidad de demostrar fuerza, fuerza explosiva y potencia.

- La habilidad de demostrar flexibilidad.

2. SINCRONIZACIÓN (3PTS.)

- La habilidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad: -0.1 cada vez. Máxima deducción por sincronización en toda la rutina 3.0 pts

Deducciones por la Ejecución:

1. Elementos: Dificultad / Acrobática (si se incluyen):

La ejecución de los elementos de dificultad sirve para evaluar la habilidad técnica cuando los competidores están en acción.

Máxima deducción por elemento: -0.5

2. Coreografía:

DEDUCCIONES POR ELEMENTO (DIFICULTAD/ACROBÁTICOS)			
Pequeño	Medio	Grande/inaceptable	Caída
0.1	0.3	0.5	1.0

3. Sincronización:

La sincronización es la habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad (entre los miembros), con una amplitud idéntica de movimiento, inicio y final al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto incluye también movimientos de los brazos; el Patrón de cada movimiento debe ser preciso e idéntico.

Deducciones para Sincronismo

Cada vez 0.1

Toda la rutina Maximo 3.0

JUEZ PRINCIPAL

Las deducciones del JP son las siguientes:

- Falta de Presentación 0.3 puntos (tenis sucios).
- Vestimenta 0.2 puntos cada vez.
- Emblema Nacional 0.3 puntos.
- Interrupción del ejercicio 2-10 seg 0.5 puntos cada vez.
- Infracción de tiempo 0.2 puntos.
- Falta de tiempo 0.5 puntos.
- Si no aparece en el área de competición en 20 segundos 0.5 puntos.
- Más de 1 lift 0.5 puntos cada vez.
- Más de 2 elementos acrobáticos realizados en combinación 0.5 puntos c/vez.

- Combinación de acrobacias más de 3 (series) en la rutina 0.5 puntos c/vez.
- Un lift de pie, cuya altura sea superior a la de dos personas 0.5 puntos c/vez.
- Parada del ejercicio 2.0 puntos.
- Presencia en zona prohibida Advertencia.
- inadecuado comportamiento/modales Advertencia.
- No llevar el pants oficial Advertencia.
- No llevar ropa de competición en la ceremonia de premiación Descalificación.
- Walk-over Descalificación.