

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

GIMNASIA AERÓBIC
NORMATIVA TÉCNICA 2012



GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias en vigor de la RFEG.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el código de puntuación de Gimnasia Aeróbic de la FIG.

INSCRIPCIONES:

Gimnastas:

Las Federaciones Autonómicas podrán inscribir a cuantos participantes consideren con nivel técnico suficiente para el Campeonato de España, y cursar una inscripción por categoría y modalidad.

Los gimnastas inscritos en Nivel Base no podrán inscribirse, y por tanto no podrán participar en Nivel FIG.

Los gimnastas inscritos en Aero Dance y/o Aero Step, podrán participar en Nivel Base o en Nivel FIG.

Un mismo gimnasta **NO** podrá participar en más de una pareja, trío, grupo ó club.

Para nivel Base, nivel FIG, Aero Dance y Aero Step, en los grupos podrán inscribirse un máximo de 2 gimnastas de la categoría de edad inmediatamente inferior. En los tríos podrá inscribirse un máximo de 1 gimnasta de la categoría de edad inmediatamente inferior.

Los gimnastas que participen en pareja, trío o grupo en categoría superior, podrán participar en individual en la categoría que por su edad les corresponda.

Con el fin de favorecer las diferentes selecciones nacionales, para formar parejas, tríos o grupos, en nivel FIG, niveles 6, 7 y 8 exclusivamente, se permitirá la participación de gimnastas pertenecientes a más de 1 club pertenecientes a la misma Federación Autonómica, que deberá solicitarlo expresamente por escrito antes del fin del plazo de inscripción, y deberá contar con el visto bueno del seleccionador nacional y autorización expresa de la RFEG. En este caso los gimnastas representarán a la Federación Autonómica y no a los diferentes clubes.

Cada club podrá participar con cuantos gimnastas individuales, parejas, tríos o grupos desee. En caso de participar equipos (parejas, tríos, grupos) en la misma categoría, se denominará, por ejemplo, Trío A, Trío B, Trío C, etc., del club correspondiente.

Las Federaciones Autonómicas que cumplan con los requisitos de participación y que quieran optar a la clasificación por clubes, deberán remitir por escrito a ésta RFEG su intención de participar, especificando las categorías a las que el cada club opta. Este escrito se tomará como inscripción oficial, siendo el plazo de inscripción el mismo.

Gimnastas Reserva

Podrá inscribirse 1 gimnasta de reserva en la modalidad de tríos y hasta un máximo de 2 en los grupos (Aero Dance y Aero Step incluidos). Los gimnastas inscritos como reserva, se contabilizaran como participantes en la competición.

En caso de participar un gimnasta inscrito como reserva en un trío o grupo, se deberá comunicar por escrito por el delegado federativo durante la reunión de delegados.

APARATOS DE COMPETICIÓN

Se competirá en la pista de suelo homologada de gimnasia aeróbica por la FIG o RFEG.

Step standard. Los organizadores de la competición proporcionarán los steps para la competición. Los grupos pueden usar sus propios steps.

CAMPEONATO DE ESPAÑA

1. CATEGORÍAS

BASE

NIVEL 1 - Benjamín:

- Gimnastas de 8 y 9 años. Nacidos en los años 2003 a 2004. **No** se permitirá la participación de gimnastas de menor edad, sin excepción.

NIVEL 2 - Promesas:

- Gimnastas de 10 y 11 años. Nacidos en los años 2001 a 2002.

NIVEL 3 - Cadete:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 1998 a 2000.

NIVEL 4 - Juvenil:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 1995 a 1997.

NIVEL 5 - Adulto:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en el año 1994 ó anteriores.

CÓDIGO FIG

NIVEL 6 - Alevín:

- Gimnastas de 9 a 11 años. Nacidos en los años 2001 a 2003.

NIVEL 7 - Infantil:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 1998 a 2000.

NIVEL 8 - Júnior:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 1995 a 1997.

NIVEL 9 - Sénior:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en los años 1994 ó anteriores.

AERO DANCE Y AERO STEP

- **Nivel 1** – Gimnastas de 8 a 14 años. Nacidos en los años 1998 a 2004
- **Nivel 2** - Gimnastas desde 15 años en adelante. Nacidos en los años 1997 y anteriores.

2. MODALIDADES

BASE

- ✓ Individual (masculino y femenino)
- ✓ Parejas/Trío
- ✓ Grupos (de 5 a 8 componentes)

CODIGO FIG

- ✓ Individual Masculino
- ✓ Individual Femenino
- ✓ Parejas
- ✓ Tríos
- ✓ Grupos (de 5 a 6 componentes)

AERO DANCE Y AERO STEP

- ✓ Grupos (de 5 a 8 componentes)

Las parejas, tríos y grupos pueden ser masculinos, femeninos o mixtos. En Nivel 6 y 7, individuales (masculino y femenino) competirán en única modalidad (individual).

3. PROMOCIÓN DE CATEGORÍA

Los/as gimnastas que obtengan la primera posición en las modalidades individual y pareja/trío en los niveles 1, 2 y 3, promocionarán automáticamente en el campeonato del año siguiente al programa técnico FIG, en el nivel que por su edad les corresponda.

4. PROGRAMA TECNICO:

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico de cada una de las categorías que se adjunta a esta normativa.

5. DESARROLLO DEL CAMPEONATO:

- En Base, Aero Dance y Aero Step, se competirá en un único pase.
- En Código FIG, niveles 5 y 6
 - Si hay 8 participantes o menos por modalidad, se competirá en un único pase.
 - Si hay más de 8 participantes por modalidad, se competirá en semifinales y finales. A las finales tendrán acceso los 8 primeros clasificados por modalidad.
- En Código FIG, niveles 7 y 8, se competirá en semifinales y finales. A las finales tendrán acceso los 8 primeros clasificados por modalidad.
- En caso de empate para todas las categorías, se aplicará el reglamento FIG.
- Clasificación de Clubes: Para que haya clasificación de Clubes, deberán participar mínimo con 3 ejercicios diferentes, y 4 máximo, tomando la 3 mejores notas para la clasificación. Se tendrán en cuenta las notas de las semifinales. Habrá clasificación en Base y en Código FIG. Aero Dance y Aero Step entrarán en la clasificación de Base.
- La Real Federación Española de Gimnasia se reserva el derecho de unificar las modalidades de parejas y tríos, o tríos y grupos en el nivel FIG, para facilitar que haya competición entre los inscritos.

GIMNASIA AERÓBIC
NORMATIVA TÉCNICA 2012

PROGRAMAS TÉCNICOS



BASE

NIVELES 1 y 2

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 máximo
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En Parejas/trios todos los competidores deberán la misma dificultad al mismo tiempo ▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 4
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG ▪ Uso opcional de medias en mujeres
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 x 7 para todas las modalidades
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos ▪ 1,0 punto por cada elemento a 1 brazo ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos (cada uno) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4) ▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada uno) ▪ 1,0 punto por repetición de elemento (cada uno) ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split (cada uno) ▪ 1,0 punto por aterrizajes en push up (cada uno) ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

NIVELES 3 y 4

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos) para individuales ▪ 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos) para parejas, tríos y grupos
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 máximo
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En Parejas/tríos todos los competidores deberán la misma dificultad al mismo tiempo ▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 2
Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 elemento de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 x 7 para individuales, parejas/tríos ▪ 10 x 10 para grupos
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos ▪ 1,0 punto por cada elemento a 1 brazo ▪ 1,0 punto por más de 8 elementos (cada uno) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4) ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo (cada uno) ▪ 1,0 punto por repetición de elemento (cada uno) ▪ 1,0 punto por más de 2 aterrizajes a split (cada uno) ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada uno) ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable), (cada una)

NIVEL 5

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos) para individuales ▪ 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos) para parejas, tríos y grupos
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 máximo
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En Parejas/tríos todos los competidores deberán la misma dificultad al mismo tiempo ▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 2
Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 elemento de cada grupo
Elementos de valor 0,5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En este nivel exclusivamente podrán realizar también elementos del COP de valor máximo 0,5
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 x 7 para individuales, parejas/tríos ▪ 10 x 10 para grupos
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos ▪ 1,0 punto por cada elemento a 1 brazo ▪ 1,0 punto por más de 8 elementos (cada uno) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4) ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo (cada uno) ▪ 1,0 punto por repetición de elemento (cada uno) ▪ 1,0 punto por más de 2 aterrizajes a split (cada uno) ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada uno) ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable), (cada una)

NIVEL 6 - ALEVÍN

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 máximo
Elementos obligatorios*	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A101 Push up ó A102 1 leg push up (push up con 1 pierna) ▪ B102 Straddle support ó B173 Straddle V support ▪ C262 Salto agrupado ó C263 ½ giro salto agrupado ▪ D181 Spagat en el suelo ó D183 Split roll
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,4 y 1 elemento de 0,5 permitido (opcional)
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 4
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada ▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código FIG ▪ Uso opcional de medias en mujeres
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 x 7 para individuales, parejas y tríos ▪ 10 x 10 para grupos
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,5 y por elementos de valor superior a 0,5 (cada uno) ▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up y aterrizaje) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) ▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo cada uno ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos cada uno ▪ 1,0 punto por aterrizajes a push up cada uno ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el A101 ó el A102)

NIVEL 7 - INFANTIL

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8
Elementos obligatorios*	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A101 Push up ó A132 Hinge push up (push up bisagra) ▪ B102 Straddle support ó B103 Straddle support ½ giro ▪ C103 Air turn ó C104 1 ½ giro air turn ▪ D213 Pasada de sapo (pankace)
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,5 permitido un elemento de 0,6 y uno de 0,7
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 1
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 elemento de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Código FIG
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,6 / 0,7 y elementos de valor superior a 0,7 (cada uno) ▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up o aterrizaje) cada uno ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) cada uno ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno ▪ 1,0 punto por más de 8 elementos cada uno ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el B102 ó el B103)

NIVEL 8 - JÚNIOR

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> No aterrizajes en push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos) para individuales 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos) para parejas, tríos y grupos
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> 10
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none"> A143 Wenson push up ó A144 Lifted wenson B104 Straddle support 1/1 turn ó B105 Straddle support 1 ½ turn C383 Straddle jump ó C384 ½ giro Straddle jump D183 Free Vertical split
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> De 0,1 a 0,6 permitido 1 elemento de valor 0,7 y otro de 0,8
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> Máximo 1
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> Máximo 2
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none"> 2 elementos de cada grupo
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> 2
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> Según código de la FIG
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> Código FIG
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,7 / 0,8 y por cada elemento de valor superior a 0,8 1,0 punto por cada elemento aterrizando en push up de 1 brazo 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno 1,0 punto por más de 10 elementos cada uno 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)

* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el C383 ó el C384)

NIVEL 9- SÉNIOR

Será de aplicación en esta categoría y en todas las modalidades, el código de puntuación de Aeróbic de la FIG para el ciclo olímpico 2009 – 20012 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG.

Lista de elementos de BASE

GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Desde rodillas extensión piernas atrás y volver	Flexión 4 apoyos piernas juntas (A101)
Caída libre desde rodillas	Caída libre desde lunge (fondo)
Forma en A piernas separadas	Flexión pliométrica con apoyo de rodillas
Círculo con 1 pierna	Forma en A piernas juntas pies
Flexión 4 apoyos piernas separadas	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Caída libre desde de pie con piernas separadas	Caída libre desde de pie pies juntos
Flexión 2 brazos 1 pierna (A102)	Círculo 1 pierna desde posición de push up (A261)
Flexión pliométrica con pies apoyados	Push up 1 brazo 2 piernas (A103)
	Wenson push up (A143)
	Desde High V volver a posición supina (A232)
	Flexión 4 apoyos bisagra (A132) ó lateral (A112)

Requerimientos mínimos para el grupo 1:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. La distancia entre el pecho y el suelo no debe ser superior a 10 cm.
3. Ángulo de 60º entre piernas y tronco en las formas en A
4. No tocar con el pecho u otra parte del cuerpo en los aterrizajes
5. Círculos completos de pierna
6. Espalda horizontal en la posición High V

GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Cuerpo extendido posición supina	Apoyo en L pies en el suelo
Apoyo 1 rodilla extensión brazo y pierna contraria	Sentados posición V cerrada
Sentados posición V abierta	Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado
Apoyo lateral 1 mano	Straddle support 1 mano delante otra detrás, un talón al suelo.
Mantener en push up 1 mano 2 pies	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Straddle support (B102) manos delante ó 1 mano delante otra detrás	L support (B142)
Mantener en push up 1 mano 1 pie	Straddle full support lever (B212)
Straddle support 1 pierna elevada (B122)	Straddle support ½ giro (B103)
Doble wenson elevada estática	Straddle V support (B173)
	Wenson elevada estática (B212)

Requerimientos mínimos para el grupo 2:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad un mínimo de 2 segundos
3. No tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo

GRUPO 3 – SALTOS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Salto galope 1 giro	Scissors Kick (C782)
Salto vertical ½ giro	Escala sagital salto a push up (C 222)
Hitch Kick	Salto en sagital impulso 2 pies a + de 90º
Salto en sagital impulso 2 pies a 90º	Salto agrupado (C262)
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Zancada sagital desde 1 pie	Salto agrupado 1 giro (C 264)
Salto vertical ½ giro a split (C113 – C123)	Salto split sagital impulso 2 pies a split (C674)
Salto agrupado a split (C273)	Salto vertical 1 giro a split (C114 – C124)
Salto agrupado ½ giro (C263)	Salto agrupado ½ giro a split (C274)
Salto vertical 1 giro = Air turn (C103)	Salto Split impulso 2 pies (C663)
Salto Cosaco (C 463)	Carpa abierta (C383)
Free Fall (C143)	Zancada lateral (C703)
	Gainer ½ Twist (C184 – C194)

Requerimientos mínimos para el grupo 3:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Las piernas deben llegar en la fase aérea a la horizontal (paralelas al suelo) en aquellos saltos que sea requerido
3. En el salto agrupado el muslo debe llegar a la altura de la cintura
4. Debe marcarse en el aire la posición requerida

GRUPO 4 – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Passé cerrado pie en relevé	Tendido supino pierna a 135º
Pie plano con pierna libre a 45º grados	Círculos con las piernas a 135º ½ giro
Tendido supino pierna a 90º otra extendida	Posición pike o straddle completa inversa
Posición pike o straddle sentado en el suelo (45º)	Patada en abanico 135º
4 Kikcs sagitales a 90º	4 Kikcs sagitales a 135º (D171)
Pierna extendida atrás (45º) pie plano	Piruetas ½ giro
	Pie plano pierna libre a 90º
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Piruetas 1 giro (D102)	Piruetas 1 ½ giro (D103)
Escala sagital	Equilibrio a 135º o más
Sagital split (D181)	1 giro en spagat sagital (split roll) (D193)
Frontal split (D201)	Pasada de sapo (pancake) (D213)
Vertical Split sin apoyo a 135º	Vertical o Frontal Split con apoyo a 180º (D182) ó (D202)
Tendido supino pierna a 180º (D192)	4 Kicks sagitales a 135º con 1 giro
4 Kikcs sagitales a más de 135º (D172)	Capoeira 180º (D222)

Requerimientos mínimos para el grupo 4:

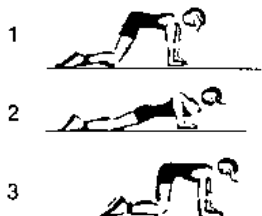
1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad estática un mínimo de 2 segundos
3. Giros completos (medios o enteros) y en relevé
4. Realizar el ángulo requerido como mínimo en cada elemento
5. Círculos (rotaciones) completas de piernas.

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS

GRUPO 1

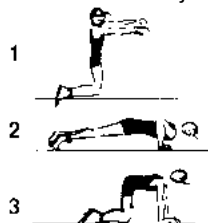
Valor 0,1

Desde rodillas extensión atrás y volver



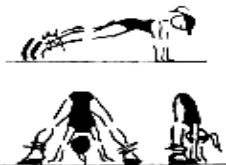
Caída libre desde rodillas

- Desde posición de rodillas con el cuerpo en posición vertical, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) de rodillas



Forma en A con piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60º)

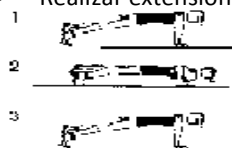


Circulo con 1 pierna



Flexión 4 apoyos piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm. desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión de los codos para volver a la posición inicial



Valor 0,2

Flexión 4 apoyos piernas juntas (A101)



Caída libre desde lunge (fondo)

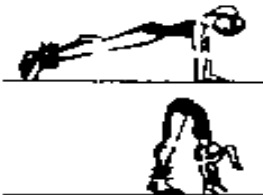
- Desde posición de lunge (fondo), realizar una caída hacia delante.
- Aterrizar en posición de flexión (push up) con piernas extendidas y juntas

Flexión Pliométrica desde apoyo de rodillas

- Desde posición de push up en rodillas, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con rodillas apoyadas

Forma en A piernas juntas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60º)



Valor 0,3

Caída libre desde piernas separadas de pie

- Desde posición de pie con piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizar en posición de flexión (push up) con piernas separadas

Flexión 2 brazos 1 pierna (102)



Flexión Pliométrica con pies apoyados

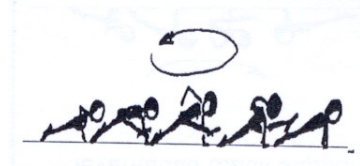
- Desde posición de push up con codos estirados, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con pies apoyados en el suelo.

Valor 0,4

Caída libre desde de pie pies juntos

- Desde posición de pie con piernas juntas, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas juntas

Circulo 1 pierna desde posición de push up (A261)



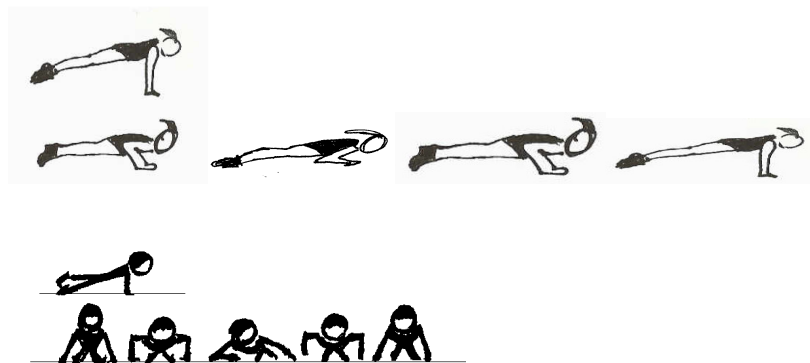
Push up 1 brazo 2 piernas (A103)



Wenson Push up (A143)

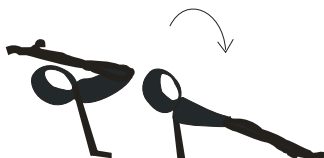


Flexión 4 apoyos bisagra (A132) ó Flexión Lateral (A112) con piernas abiertas



Cuatro fases

Desde High V, volver a posición supina (A232)



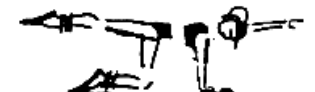
GRUPO 2

Valor 0,1

Cuerpo extendido
En posición supina



Apoyo en 1 rodilla,
extensión brazo y pierna contraria



Sentados posición V abierta



Apoyo lateral 1 mano



Mantener en push up 1 mano / 2 pies



Valor 0,2

Apoyo L pies en el suelo



Sentados posición V cerrada



Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado



Straddle support 1 mano delante y otra detrás, con un talón apoyado en el suelo.

- Desde posición sentado con piernas separadas con una mano delante del cuerpo apoyada en el suelo entre las piernas y la otra detrás del cuerpo
- Apoyados sobre las palmas de las manos levantar una de las piernas y el glúteo, dejando apoyado solo el talón del pie de la pierna contraria
- Mantener 2"

Valor 0,3

Straddle Support (B102) o Straddle support 1 mano delante y otra detrás



Mantener push up 1 mano 1 pie



Straddle Support 1 pierna elevada



Doble Wenson elevada estática

- Mantener 2" con las dos piernas situadas en la posición Wenson en los brazos

Valor 0,4

L support (B142)



Full Support Straddle Lever



Straddle Support ½ giro (B103)



Straddle V support (B173)



Wenson elevada estática (B212)



GRUPO 3

Valor 0,1

Salto galope 1 giro



salto vertical 1/2 giro



Hitch kick



Salto Impulso de dos pies (90°)



Valor 0,2

Scissor Kick



Salto sagital a + de 90°



Salto agrupado

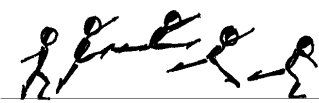


Escala sagital salto a PU

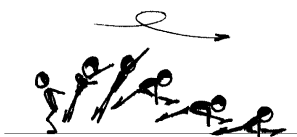


Valor 0,3

Zancada sagital (desde 1 pie)



salto vertical ½ giro a split



Salto agrupado a Split



salto agrupado ½ giro



Salto vertical 1 giro



Cosaco



Free Fall

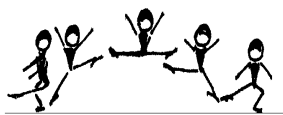


Valor 0,4

Carpa



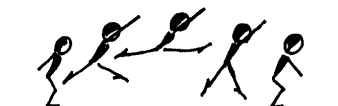
Zancada Lateral



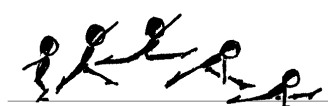
Salto agrupado 1 giro



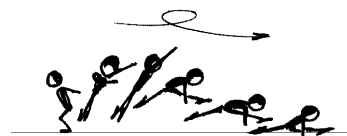
Salto sagital 2 pies (180°)



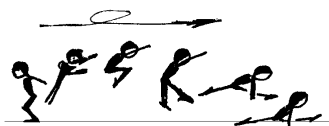
Salto split sagital (180°) a Split



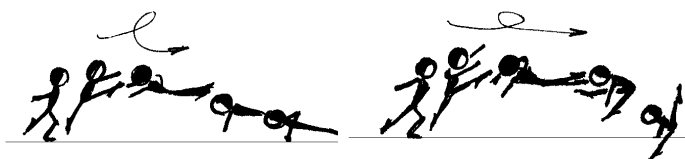
Salto vertical 1 giro a split



Salto agrupado 1/2 giro a split



Gainer 1/2 twist (a push up ó a split frontal)



GRUPO 4

Valor 0,1

Passé cerrado en relevé



Pie plano con pierna libre a 45°



Tendido supino pierna a 90°



Posición pike ó straddle sentado (45°),



Kicks sagitales a 90°

Pierna extendida atrás



Valor 0,2

Tendido supino pierna 135°



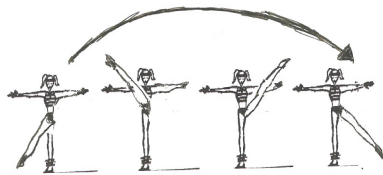
Círculos de piernas ½ giro



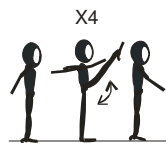
Posición pike o straddle completa inversa



Patada en abanico 135



4 kicks sagitales a 135°



Pirqueta ½ giro



Pie plano pierna libre a 90°

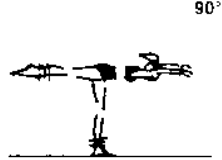


Valor 0,3

Piruenta 1 giro



Escala sagital



Split Sagital o frontal



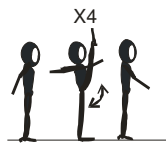
Vertical split sin apoyo 135º



Tendido supino pierna 180º

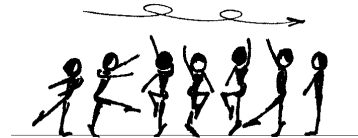


4 Kikcs sagitales a 135º

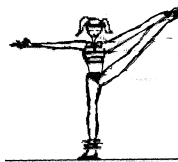


Valor 0,4

Piruenta 1 ½ giro



Equilibrio 135º o más



1 giro split sagital



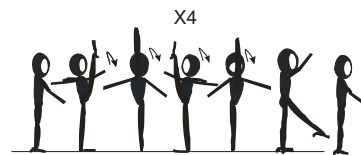
Pasada de sapo (pancake)



Vertical split con apoyo 180º



4 Kicks sagitales a 135 con 1 giro



Capoeira (180º)



AERO DANCE

Definición	Coreografía Grupal (de 5 a 8 competidores: hombre, mujer o mixto), utilizando las Secuencias de Patrones de Movimiento Aeróbico a través de la rutina con la integración, de por lo menos, 32 cuentas de un segundo Estilo: Salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, flamenco, etc. La rutina debe incluir 4 elementos de cualquier grupo, del código de puntuación de la FIG. Para hacer la rutina más atractiva y espectacular puede incluir movimientos de otras disciplinas (movimientos prohibidos, excepto propulsiones se permiten, recomendado no mas de 3 veces), y deben estar bien integrados a la coreografía.	
Música	1' 30" ± 5" Cualquier estilo de música.	
Área de Competición	10m x 10m	
Código de Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> Apariencia Atlético, pero diferente de la de Gimnasia Aeróbica. Leotardo, Unitardo y leotardo de 2 piezas (Pantalones, mallas largos, shorts y tops ajustados) están permitidos. Las prendas interiores no deben ser vistas. El vestuario puede ser diferente entre los miembros pero deberá estar armonizado. Ropa grande (suelta/amplia) no está permitida. El competidor debe usar zapatos aeróbicos de soporte o zapatos deportivos. El cabello debe estar asegurado, cercano a la cabeza. Artículos adicionales (tubos, palos, pelotas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas) no están permitidos. Vestuario representando guerra, violencia o temas religiosos está prohibido. No lentejuelas permitidas para hombres. 	
Lifts	1 lift debe ser incluido (La propulsión en el lift está prohibida).	
Artística	<p>Composición de la Rutina: 6 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinamismo & Fluidez: 2 puntos Complejidad & Creatividad: 2 pts. Uso Del Espacio: 2 pts. <p>Musicalidad: 2pt Presentación: 2pts</p>	10 puntos
Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> Habilidad Técnica: 8 puntos. Sincronización: 2 pts 	10 puntos
Elementos de Dificultad	Incluir 4 elementos del COP FIG (lista de elementos) sin combinación (0.1 – 0.4 de valor para N1, y de 0,2 a 0,6 para N2) ; grupos opcionales. Todos los miembros del grupo deben ejecutar el <u>mismo elemento, al mismo tiempo.</u>	Max 2,4 puntos
Deducciones Dificultad	<ul style="list-style-type: none"> Más de 4 elementos: -1.0 cada vez Elementos ejecutados de mayor valor de 0.6: -1.0 cada vez. Para otras deducciones, ver COP FIG de Gimnasia Aeróbica 2009-2012 No deducción por grupo faltante será aplicada. 	
Deducciones Juez Principal	<ul style="list-style-type: none"> Las que sean de aplicación del Código de Puntuación de la FIG, salvo las excepciones permitidas en esta normativa. 	

Mini-Guía para Juzgar Aero Dance

ARTÍSTICA

Coreografía de grupo utilizando secuencias de patrones de movimiento aeróbico durante todo el ejercicio, con integración como mínimo de 32 tiempos consecutivos de un segundo estilo de coreografía (Salsa, hip-hop, funky, break dance, flamenco, etc.).

La coreografía debe representar en trabajo en equipo.

Cada rutina debe incluir 1 Lift, ni más ni menos, y 4 elementos de dificultad sin combinación

Todos los miembros del grupo deben realizar el mismo elemento al mismo tiempo.

Para hacer la rutina más atractiva y espectacular, puede incluir movimientos de otras disciplinas y movimientos prohibidos (excepto propulsiones), pero **se recomienda no realizarlas más de 3 veces en orden a mantener la especificidad de la disciplina Aeróbic**, y debe estar bien integrado en la coreografía.

CRITERIO

1. COMPOSICIÓN DE LA COREOGRAFÍA

a) Dinamismo & Fluidez

Todos los movimientos (AMP, transiciones, enlaces, compañerismos, otros estilos, etc.) deben estar perfectamente conectados entre ellos y con el estilo y ritmo de la música, mostrando energía y vigor. Pausas pequeñas están permitidas siempre y cuando encajen con la música y el estilo de la coreografía. Los movimientos deben ser ejecutados con fluidez.

b) Complejidad y Creatividad

La complejidad/creatividad de toda la rutina puede ser demostrada mediante el uso de:

- Originalidad con la idea de la coreografía y el tema seleccionado.
- Originalidad en el 2do estilo seleccionado y bien integrado.
- Originalidad en la utilización de movimientos de otra disciplina.
- Originalidad/Complejidad en las transiciones/enlaces.
- Originalidad/Complejidad en los compañerismos (interacciones físicas, lifts, cambios de formación, etc.).
- Originalidad/Complejidad en la utilización de SPMA (Secuencias de Patrones de Movimiento Aeróbico) en el **Estilo de Danza**.

Requisitos especiales para la complejidad y creatividad en los lifts

Los jueces deben aplicar los siguientes criterios:

1. Mostrar diferentes niveles en la persona(s) elevada(s) en relación con el eje de los hombros (arriba o abajo)
2. Mostrar fuerza, flexibilidad y/o equilibrio de los competidores
3. Cambiar la forma durante el movimiento. La posición de la persona elevada muestra diferentes formas, o la forma de la base cambia durante el lift.

c) Uso del Espacio

- El área de Competencia debe ser ***efectivamente usada*** con **equilibrio y frecuencia de Desplazamiento**.
- El Desplazamiento debe ser mostrado en ***todas direcciones y distancias***.
- Todos los tres niveles deben ser usados sin **predominio de ningún nivel**.

2. MUSICALIDAD:

- Cualquier tipo de música puede ser usado.
- Habilidad para reproducir los movimientos con el ritmo y estilo de la música.
- La Estructura musical y la melodía deben enfatizar la idea de la Coreografía.

3. PRESENTACIÓN:

Los competidores deben mostrar una actitud entusiasta durante toda la rutina, con expresiones faciales genuinas y agradables, llegando a la audiencia con su originalidad y creatividad, mostrando confianza personal, con una **alta calidad de movimientos.**

ESCALA para la Evaluación ARTÍSTICA

Criterio		Pobre	Satisfactoria	Bien	Muy Bien	Excelente
Composición	Dinamismo & fluidez	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7-1.8	1.9- 2.0
	Complejidad y Creatividad	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7-1.8	1.9- 2.0
	Uso Del Espacio	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7-1.8	1.9- 2.0
Musicalidad		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7-1.8	1.9- 2.0
Presentación		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7-1.8	1.9- 2.0

Ejecución

EVALUACION

La nota de ejecución es sobre 10 puntos. La evaluación está compuesta de 2 sub-criterios:

1. Habilidad Técnica (8 pts)

La habilidad para demostrar: fuerza, potencia explosiva, flexibilidad y movimientos con perfecta Ejecución a lo largo de la rutina.

Capacidades Físicas

Forma, postura y alineación

- La habilidad para mantener correcta postura y alineación.
- La habilidad para mantener control corporal en todos los segmentos.

Precisión

- Cada elemento tiene un claro principio y una clara posición final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar perfecto control.

Fuerza, potencia, flexibilidad

- La habilidad para demostrar fuerza y potencia.
- La habilidad para demostrar flexibilidad.

Deducciones para Ejecución:

Deducciones son hechas por cada error como sigue:

Error pequeño	0.1 puntos
Error Mediano	0.2 puntos
Error Grande	0.3 puntos
Ejecución Inaceptable o Caída	0.5 puntos

2. Sincronización (2pts.)

La habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad: -1.0 cada vez

Máxima deducción por sincronización es de -2.0 puntos.

DIFICULTAD

- La rutina debe incluir 4 elementos (valor desde 0.2 puntos a 0.6 puntos), Grupo opcional.
- Todos los competidores tienen que ejecutar **el mismo elemento al mismo tiempo.**
- Los elementos no deben ser ejecutados en **Combinación.**
- La nota de Dificultad y las Deducciones de Dificultad serán calculadas de acuerdo al COP FIG.

JUEZ PRINCIPAL

Deducciones dadas por el Juez Principal son hechas como sigue :

Vestuario		0, 2 cada vez
Falla para aparecer en el área de Competencia dentro de 20 segs.		0.5
Interrupción de Ejecución (por todos los competidores) por 2-10 segs.		0.5 cada vez
Infracción de Tiempo		0, 5
Falta de Tiempo		1, 0
Lift faltante o más de un lift		0, 5 cada vez
Lift prohibido (propulsión)		1, 0 cada vez
Un lift de pie más alto que el de dos personas de pie, una sobre la otra		1, 0 cada vez
Temas en contravención con la Carta Olímpica y Código de Ética	2.0	
Detención de Ejecución (por todos los competidores)		Nota 0



AERO STEP

Definición	Coreografía grupal (5 a 8 competidores: hombre, mujer o mixto), utilizando los pasos aeróbicos Básicos y movimientos de brazos, con equipo (Step), ejecutando con la música. La rutina puede incluir elementos del COP FIG, ejecutados por 1 o más competidores (al mismo tiempo o consecutivamente), pero no recibirán ningún valor de Dificultad.	
Musica Tiempo	1' 30" ± 5" Cualquier estilo de música	
Area de Competencia	10m x 10m	
Equipo	Step	
Código de Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> Apariencia Atlético, pero diferente de la de Gimnasia Aeróbica. Leotardo, Unitardo y leotardo de 2 piezas (Pantalones, mallas largos, shorts y tops ajustados) están permitidos. Las prendas interiores no deben ser vistas. El vestuario puede ser diferente entre los miembros pero deberá estar armonizado. Ropa grande (suelta) no está permitida. El competidor debe usar zapatos aeróbicos de soporte o zapatos deportivos. El cabello debe estar asegurado, cercano a la cabeza. Artículos adicionales (tubos, palos, pelotas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas) no están permitidos. Vestuario representando guerra, violencia o temas religiosos está prohibido. No lentejuelas permitidas para hombres. 	
Lifts	1 lift debe ser incluido (La Propulsión en el lift está prohibida).	
Artística	<p>Composición de la Rutina: 6 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> Dinamismo & Fluidez: 2 puntos Complejidad & Creatividad: 2 pts. Uso Del Espacio: 2 pts. <p>Musicalidad: 2pt</p> <p>Presentación: 2pts</p>	10 puntos
Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> Habilidad Técnica: 8 puntos. Sincronización: 2 pts 	10 puntos

Mini-Guía para Juzgar Step

ARTÍSTICA

La rutina debe usar el Step al máximo, a lo largo de toda la rutina, mediante los pasos aeróbicos básicos de Step: (subirse/bajarse, Paso V, Elevación de Rodilla, patada, paso toque (Step touch), paso giro, lunge, en la parte superior, etc.) a lo largo de toda la rutina, en combinación con movimientos de brazos.

Los movimientos deben ser adecuados para el Step e involucrar el subirse al Step al máximo, con la menor coreografía sobre la superficie.

El equipo debe presentar Coreografía como una unidad.

El trabajo debe ser sincronizado o en canon y el equipo debe utilizar el Step al **MAXIMO**. La Coreografía debe mostrar, el cambio de formaciones con o sin el Step.

CRITERIO

1. COMPOSICIÓN DE LA COREOGRAFÍA

Dinamismo & Fluidez

Todos los movimientos (acciones del Step - coreografía de Step, transiciones, enlaces, compañerismos, etc.) deben estar perfectamente conectados entre ellos y con el estilo y ritmo de la música, usando el Step al máximo, proveyendo de intensidad apropiada para las rutinas de Step, mostrando energía y vigor. Pausas pequeñas están permitidas siempre y cuando encajen con la música y el estilo de la coreografía.

Los movimientos deben ser ejecutados con fluidez.

Complejidad y Creatividad

La Complejidad de las acciones del Step debe ser demostrada usando el criterio de la coordinación (movimientos de brazos y piernas) requiriendo alto nivel de coordinación corporal, sin repeticiones consecutivas (por ejemplo 4 knee lifts consecutivas).

La creatividad de las rutinas de Step puede ser demostrada usando:

- Originalidad en las acciones del banco, y con diferentes orientaciones y acercamientos al step.
- Originalidad en las transiciones/enlaces.
- Originalidad en los compañerismos (interacciones físicas, lifts, formaciones, cambios de formación, etc.).
- Originalidad en la interacción entre los miembros del grupo y el banco (posición del banco, uso del step).

Requisitos especiales para la complejidad y creatividad en los lifts

Los jueces deben aplicar los siguientes criterios:

1. Mostrar diferentes niveles en la persona(s) elevada(s) en relación con el eje de los hombros (arriba o abajo)
2. Mostrar fuerza, flexibilidad y/o equilibrio de los competidores
3. Cambiar la forma durante el movimiento. La posición de la persona elevada muestra diferentes formas, o la forma de la base cambia durante el lift.

Uso del Espacio

El área de competición debe usarse al máximo, con una distancia equilibrada entre los miembros del grupo, con o sin el step, usando:

- Diferentes formaciones
- Cambio de posiciones entre los miembros
- Diferentes distancias entre los miembros del Grupo (distancias cortas VS. distancias largas)
- Cambio de niveles
- Diferente orientación

2. MUSICALIDAD:

- La música debe ser apropiada para una coreografía de Step
- Habilidad para reproducir los movimientos con el ritmo y estilo de la música.
- La Estructura musical y la melodía deben enfatizar la idea de la Coreografía.

3. PRESENTACION:

Los competidores deben mostrar una actitud entusiasta durante toda la rutina, con expresiones faciales genuinas y agradables, llegando a la audiencia con su originalidad y creatividad, mostrando confianza personal.

ESCALA para la Evaluación ARTÍSTICA

Criterio		Pobre	Satisfactoria	Bien	Muy Bien	Excelente
Composición	Dinamismo & fluidez	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
	Complejidad y Creatividad	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
	Uso Del Espacio	1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
Musicalidad		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0
Presentación		1.0 – 1.2	1.3 – 1.4	1.5-1.6	1.7 - 1.8	1.9 - 2.0

Ejecución

EVALUACION

La evaluación de Ejecución está compuesta de 2 sub-criterios: Habilidad Técnica y Sincronización. La máxima puntuación es de 10 puntos.

1. **Habilidad Técnica (8 pts)**

La habilidad para demostrar: fuerza, potencia explosiva, intensidad sostenida y movimientos con máxima precisión a lo largo de toda la rutina.

Técnica de Step:

- Todo el pie debe ser colocado sobre el Step.
- Los movimientos con un giro no sobre la pierna cargada (con carga).
- La Rodilla cargada (con carga) no debe estar flexionada más de 90°.
- El centro de gravedad sobre los pies.
- No rebote sin mantener correcta alineación.
- No hiperextensión de las articulaciones.
- Correcta posición de las articulaciones.

Es recomendable **NO** bajarse hacia atrás en el Step (de espaldas).

Capacidades Físicas

Forma, postura y alineación

- La habilidad para mantener correcta postura y alineación – alineación natural de la columna vertebral.
- Posición de la parte superior del cuerpo, transporte del cuello, hombros y la relativa posición de la cabeza en relación a la espina.
- Posicionamiento de los pies relativos a los tobillos, rodillas, y articulación de la cadera.
- Correcta alineación de todas las articulaciones usando una adecuada amplitud.

Precisión

- Cada movimiento tiene una clara posición de inicio y una clara posición final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar perfecto control.

Fuerza, potencia, resistencia muscular

- La habilidad para demostrar fuerza, potencia, y sostenida intensidad a lo largo de la rutina.

Deducciones

Deducciones son hechas por cada error como sigue:

Error pequeño	0.1 puntos
Error Mediano	0.2 puntos
Error Grande	0.3 puntos
Ejecución Inaceptable o Caída	0.5 puntos

2. **Sincronización (2pts.)**

La habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad: -1.0 cada vez

Máxima deducción por sincronización es de **-2.0 puntos**.

JUEZ PRINCIPAL

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS : (deducción -1.0 cada vez por el Juez Principal)

- La Propulsión (lanzando en el aire) el step (s) y/o competidor (es).
- Violentamente golpear con el step el suelo o darle una patada.
- Cualquier salto usando el banco para despegar y/o aterrizar (Grupo C del COP FIG de Gimnasia Aeróbica, por ejemplo : Straddle Jump, Cossack Jump, Tuck Jump, Split Jump, etc.)
- Saltar desde un step a otro.
- Cualquier giro usando el banco (Grupo D del COP FIG de Gimnasia Aeróbica, por ejemplo, Turns, Balance Turns, Illusion, etc.).

Los elementos prohibidos y movimientos están listados en el COP FIG de Gimnasia Aeróbica 2009-2012: saltos mortales, ruedas de carro, pinos, uso de cualquier movimiento que esté en contra de la posición natural del cuerpo (prohibido cualquier flexión de la espalda, posición de arado o impulso sobre dedos de los pies), cualquier movimiento acrobático o de circo, propulsión.

(La **Propulsión** es definida como cuando una persona es lanzada por un compañero o un compañero es usado para impulsarse a una posición aérea. **Aéreo** es definido como cuando una persona no tiene contacto con la superficie o el compañero).

Deducciones dadas por el Juez Principal son hechas como sigue :

<i>Vestuario</i>	<i>0, 2 cada vez</i>
<i>Falla para aparecer en el área de Competencia dentro de 20 segs.</i>	<i>0.5</i>
<i>Interrupción de Ejecución (por todos los competidores) por 2-10 segs.</i>	<i>0.5 cada vez</i>
<i>Infracción de Tiempo</i>	<i>0, 5</i>
<i>Falta de Tiempo</i>	<i>1, 0</i>
<i>Lift faltante o más de un lift</i>	<i>0, 5 cada vez</i>
<i>Movimientos Prohibidos</i>	<i>1.0</i>
<i>Lift prohibido (propulsión)</i>	<i>1, 0 cada vez</i>
<i>Un lift de pie más alto que el de dos personas de pie, una sobre la otra</i>	<i>1, 0 cada vez</i>
<i>Temas en contravención con la Carta Olímpica y Código de Ética</i>	<i>2.0</i>
<i>Detención de Ejecución (por todos los competidores)</i>	<i>Nota 0</i>



