

INFORMACIÓN GENERAL

GIMNASIA AERÓBICA COREOGRÁFICA:

- Disciplina deportiva inclusiva para práctica recreativa por no requerir un alto grado de dificultad.
- Habilidad de armar PATRONES DE MOVIMIENTO AEROBICO de alto impacto, utilizando variación de pasos básicos, procedentes de la aeróbica fitness.
- Rutina compuesta por PATRONES DE MOVIMIENTO AEROBICO en un periodo de tiempo y espacio determinado interpretando la música seleccionada.

Patrones de movimiento aeróbico

- Son combinaciones de los pasos aeróbicos junto con movimientos de brazos: todos ejecutados con música para crear secuencias de movimientos en alto y bajo impacto dinámicas, rítmicas y continuas.
- Las rutinas deberán proveer un adecuado nivel de intensidad.

DIVISIÓN Y CATEGORÍAS:

EDAD	
INFANTIL A	6 A 9 AÑOS
INFANTIL B	10 A 12 AÑOS
JUVENIL A	13 A 15 AÑOS
JUVENIL B	16 A 17 AÑOS
ADULTO	18 EN ADELANTE
MIX	INF-JUV-ADULTO
MAMIS	25 EN ADELANTE

- Está permitido en todos los niveles hasta un 30% de participantes con una edad mayor a su nivel.
- Se permite la inclusión de participantes con edades menores a su categoría en todos los niveles.

CANTIDAD DE PARTICIPANTES	
EQUIPO	4 A 7 PARTICIPANTES
GRUPO	8 A 15 INTEGRANTES
MEGA-GRUPO	A PARTIR DE 16 INTEGRANTES

• **ÁREA DE COMPETENCIA:**

➤ Categorías:

- Infantil A y B: Equipos 7 x 7 y Grupos 10 x 10
- Juveniles y adultos 10 x 10 todas las divisiones

Ajustándose al espacio del lugar de la competencia.

DURACIÓN DE LA RUTINA:

➤ Categorías:

- Infantil A: 1'30" a 2'
- Infantil B, Juvenil, Adulto, Mix y Mamis – Adulto: 1'40" a 2'

Tolerancia para todas las categorías: Será de más (+) menos (-) 5 segundos.

• **MÚSICA:**

- El operador del sonido no podrá modificar la velocidad por medio del pitch.
- El profesor deberá enviar por e-mail diez días antes de la competencia la música de cada coreografía. En la misma se deberá indicar los datos de la institución o nombre del profesor o entrenador responsable y la categoría.

• **CÓDIGO DE INDUMENTARIA**

- La vestimenta de los competidores debe mostrar una apariencia atlética aseada y una correcta impresión general.
- La vestimenta que infrinja cualquier restricción de este apartado tendrá una deducción realizada por el Juez Principal.

Vestimenta:

Mujeres:

- Las **mujeres** deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de color carne o transparentes, o un unitario (maillot de una pieza de longitud completa hasta el tobillo). Se puede agregar una pollera al maillot discreta como las utilizadas en gimnasia rítmica.
- Lentejuelas, brillantes y transparencias 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 / unitario completa están permitidos.
- Calzado deportivo aeróbico.

Varones:

- Hombres deben llevar 2 piezas (pantalón corto o largo y parte superior ajustada) o un maillot entero (pierna larga). Los pantalones no deben ser ceñidos al cuerpo.
- Los pantalones cortos deben cubrir 1/3 del muslo desde la cadera.
- 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.
- Calzado deportivo aeróbico.



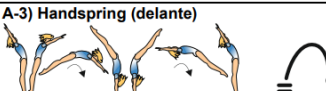

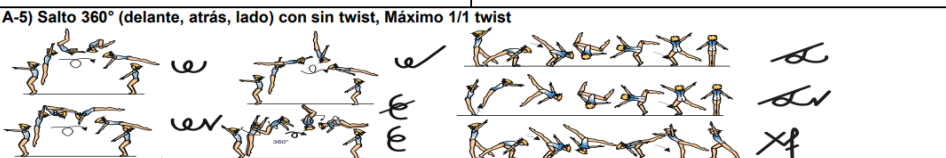
CONSIDERACIONES GENERALES:

- La ropa interior no debe ser vista. Cualquier adorno o aplicación agregada a la vestimenta de competencia ya sea suelto o adherido al atuendo (flores, cintas, flecos, etc) no están permitidos.

- Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
- La apariencia debe ser prolija y atlética. El cabello largo no puede estar suelto, todas las melenas deben afirmarse con gel o fijador, y/o rodetes. Los cordones de las zapatillas deben estar apropiadamente atados y estas deben lucir impecables. No está permitido el uso de accesorios como muñequeras, cinturones, suspensores, moños, lazos, tampoco elementos como: mancuernas, bandas o cualquier otro tipo de elemento utilizado en el gimnasio.

• ELEMENTOS ACROBÁTICOS

- Los elementos acrobáticos son aquellos que requieren equilibrio, agilidad y coordinación acompañados de trabajo físico y flexibilidad al momento de ejecutarlos. Se encuentran detallados en la lista de abajo.
- Pueden realizarse con 1 o 2 brazos /manos o desde 1 o 2 pies (si se realizan sobre codos tendrán deducción de ejecución).
- Deben realizarse sin repetirse, variaciones incluidas.
- Si se usan elementos acrobáticos como transición, igualmente contará como 1 ACRO con variación.
- No hay límite en la cantidad de elementos acrobáticos incluidos en una rutina siempre que se realicen sin combinar. Quedará a criterio del entrenador en cuanto al armado coreográfico. Se recomienda utilizarlos para realizar la coreografía.
- Se pueden realizar diferentes elementos acrobáticos en la rutina. No necesariamente todos los integrantes deban ejecutar los mismos a la vez.
- La combinación de 2 acrobáticos está permitida un máximo de 3 veces en toda la rutina para las categorías. A partir de infantil B.
- Los varones que realicen acrobáticos terminando en Split tendrán una deducción.

ELEMENTOS ACROBÁTICOS			
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Los elementos acrobáticos pueden realizarse con 1 o dos manos/brazos y desde 1 o 2 pies. ◆ A-1 a A-5 deben realizarse sin repetición variaciones incluidas. ◆ Usar un acro como transición contará también como 1 ACRO variaciones incluidas. ◆ MP/ TR / GR: Deben realizar el mismo elemento acrobático a la vez. ◆ Combinar ACROS se permite solo para IM / IW y solo 1 set en toda la rutina. ◆ Para IM; Acro aterrizando en split no está permitido ◆ Cualquier acro realizado con codos recibirá deducción del Jurado E de -0.5 	A-1) Round off 	A-2) Walkover (delante / atrás) 	
	A-3) Handspring (delante) 	A-4) Flic flac 	
	A-5) Salto 360° (delante, atrás, lado) con sin twist, Máximo 1/1 twist 		

➤ **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

A- ARTE: Coreografía (máximo 10 puntos)

- El Jurado de Arte evalúa que todos los componentes de la coreografía encajen perfectamente con la música para transformar un ejercicio deportivo en una realización artística con características únicas y creativas, respetando los ideales de la gimnasia aeróbica. Además, evalúa no solo QUE hacen los competidores, sino también COMO y CUANDO lo realizan logrando una armonía única en la rutina.

CRITERIOS:

➤ **COMPOSICIÓN**

1. Música (Selección, composición y calidad de la edición)
2. Contenido aeróbico (Cantidad de AMP y Calidad/Variedad)
3. Contenido general (Complejidad/ Variedad y Espacio)

➤ **ACTUACIÓN**

4. Rutina Artística (Construcción de la coreografía y musicalidad)
5. Ejecución Artística (Presentación y calidad de los movimientos)

B- EJECUCIÓN: Técnica (máximo 10 puntos)

- El Jurado de Ejecución evaluará que los movimientos se realicen con máxima precisión (perfección). Realizará descuentos que se dividirán en 2 grandes criterios:

1. Errores (pequeño, mediano, grande en la coreografía / errores generales).
2. Deducciones (elementos acrobáticos / sincronismo/ etc).

A- ARTE:

➤ **COMPOSICIÓN**

1- MÚSICA

La rutina debe realizarse en su totalidad con música. Cualquier estilo de música adaptado a la gimnasia aeróbica puede usarse. Esto significa que la música usada por los gimnastas debe reflejar y proporcionar las características de la gimnasia aeróbica, la especificidad del deporte y su naturaleza.

La rutina debe integrar los siguientes movimientos con la música:

- Patrones de movimientos aeróbicos.
 - Elementos Acrobáticos.
 - Transiciones y Enlaces.
 - Interacciones físicas / colaboraciones (MP/TR/GR)
- **Selección, composición y calidad de edición.**
- 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.
 - Cada rutina debería contar una historia, tener un estilo y la música seleccionada deberá representar la historia/estilo que los gimnastas y el coreógrafo quiera transmitir.
 - Temas mostrando violencia, racismo como aquellos con connotaciones religiosas y sexuales no están en línea con los ideales olímpicos ni el código ético de la FIG
 - La edición musical deberá ser profesional y deberá estar bien integrada, sin cortes abruptos, dando sensación de ser una sola pieza musical. Se puede utilizar más de un tema musical, costes, parche, silencios y efectos musicales.
 - La velocidad de la música no debe ser ni muy lenta ni muy rápida (se recomienda entre 145 – 160 BPM), permitiendo que el gimnasta pueda ejecutar sus movimientos a la velocidad de la música. Debe favorecer a los atletas.

PARA RECORDAR.

- ❖ La música debe:
- ❖ Apoyar y destacar la actuación y dar ventaja.
- ❖ Música apropiada para Gimnasia Aeróbica, evitar la monotonía.
- ❖ Técnicamente perfecta, sin beat ni demasiados efectos editados e innecesarios.

2- CONTENIDO AERÓBICO

- Se avalúan los patrones de movimiento aeróbico (AMP) a lo largo de la rutina, con una adecuada intensidad.
- Las series de AMP son la base, los cimientos de las rutinas de gimnasia aeróbica.
- La calidad (técnica perfecta) de los AMP es muy importante para poder ser reconocible como una clara secuencia de AMP.
- AMP 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 AMP 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 AMP se realizan en menos de 8 tiempos, no será reconocido como una secuencia completa de AMP y se considerará como un enlace. Las secuencias de AMP deben proporcionar la adecuada intensidad para las rutinas de gimnasia aeróbica.

- **Cantidad de octavas aeróbicas incluidas dentro de la rutina:**

Categorías:

- Infantiles, juveniles y adultos: Mínimo 15 octavas.

- **Cantidad de octavas bailadas incluidas dentro de la rutina:**

Categorías:

- Infantiles, juveniles y adultos: Máximo 6 octavas.

IMPORTANTE!!!!

La coreografía debe incluir de manera obligatoria en cualquier momento de su desarrollo, 4 octavas visiblemente reconocibles donde todos los miembros del grupo las ejecuten al mismo tiempo. Pueden desplazarse al realizarlas, cambiar de formación, trabajar en espejo, etc.

- **Calidad y variedad.**

- Los AMP son la base de la gimnasia aeróbica y principal característica (especificidad del deporte).
- Los movimientos de piernas deben mostrar la técnica correcta de rebote y mostrar coordinación y variedad.

- Los movimientos de brazos deben realizarse con calidad, mostrando precisión y fluidez. La trayectoria de una posición a otra debe ser natural y con uso de movimientos simétricos/asimétricos incluyendo la posibilidad de cambio de ritmo.

PARA RECORDAR

- ❖ Cantidad de AMP.
- ❖ Uso del criterio de coordinación.
- ❖ Técnica perfecta (calidad).
- ❖ Uso del criterio de Variedad.

3- CONTENIDO GENERAL

- Se evalúan transiciones / enlaces, interacciones, colaboraciones y elementos acrobáticos.
- Para realizar la evaluación del contenido general, se tomarán en consideración los movimientos como un todo, como una unidad (realizados en el mismo periodo de tiempo).
- **Complejidad y Variedad**
 - Un movimiento es complejo cuando muchas partes del cuerpo están involucradas en el mismo simultáneamente. Requiere coordinación, habilidad técnica y capacidad física. Ser dinámico, fluido, sorprendente e impredecible.
 - Los movimientos deberán ser sin repetición o reiteración del mismo tipo de movimiento.
 - El Contenido General (G), debe tener sentido, encajar con la música y mostrar movimientos únicos en la rutina.
 - La conexión de/desde los movimientos debe ser ejecutada con facilidad y fluidez.
 - Pausas excesivas en el contenido general disminuirán la fluidez de la rutina y no encaja con las características y naturaleza de la gimnasia aeróbica.
 - La rutina debe estar equilibrada en el factor de complejidad. Mostrar diferentes transiciones en cuanto a su duración (más

largas o más cortas), usar diferentes capacidades físicas y diferentes formas.

- No hay un mínimo de colaboraciones a ejecutar.

PARA RECORDAR

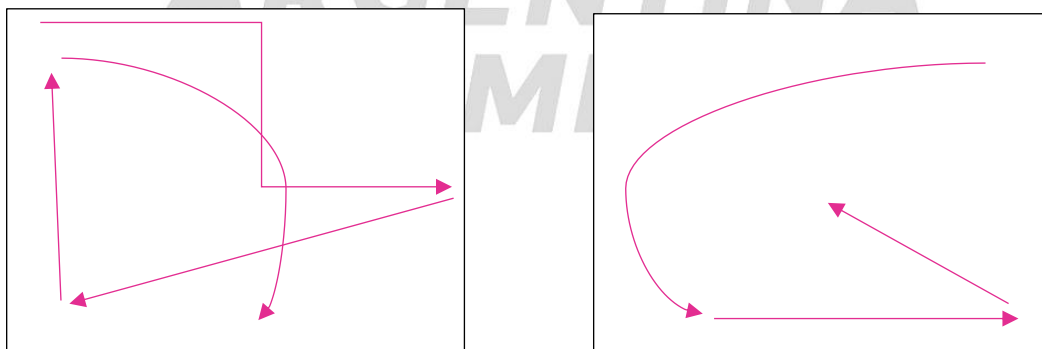
- ❖ Movimientos complejos frente a movimientos simples.
- ❖ Transiciones/Enlaces/ Partnerships/ Colaboraciones con sentido.
- ❖ Evitar la repetición de movimientos.

- **Espacio**

Uso del área de competencia.

- A lo largo de la rutina, debe mostrarse desplazamientos en todas las direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateralmente, en diagonal y circular) y distancias largas y cortas, sin repetición de trayectorias similares.
- Los miembros del grupo deben desplazarse por todas las áreas utilizando las secuencias de los AMP en todas las direcciones y distancias.

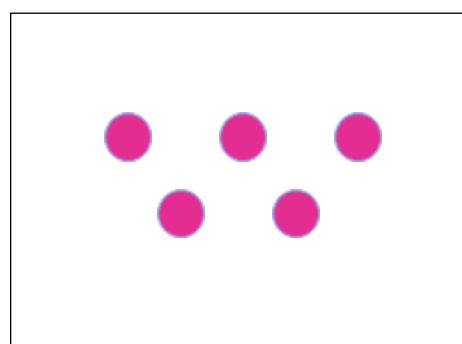
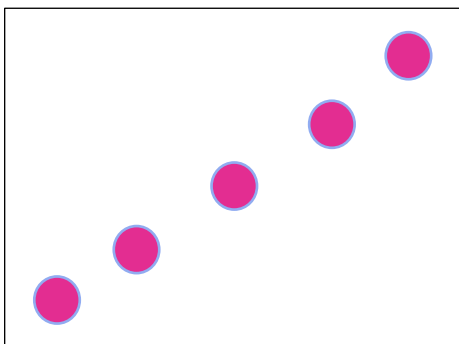
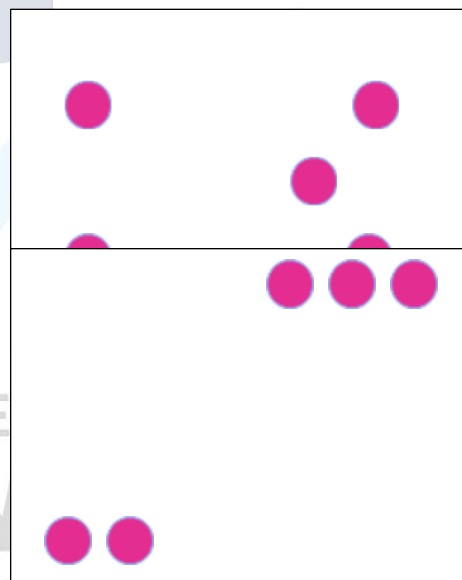
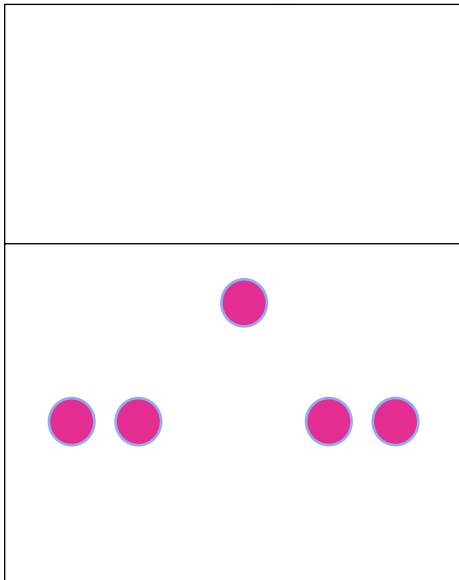
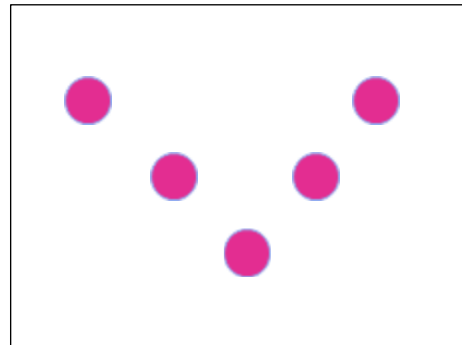
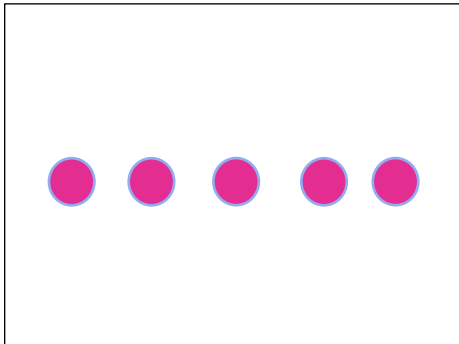
Ejemplos:



Formaciones.

- Deberán mostrarse a lo largo de la rutina diferentes formaciones y posiciones de los compañeros del grupo. Incluyendo distancias entre los gimnastas (cerca y lejos).
- Los cambios de formaciones deben ser fluidos.

Ejemplos:



- Los tres niveles (suelo, superficie, aéreo) de la competición debe utilizarse espacio.

- Todos los componentes de la rutina deben estar bien distribuidos en el área de competición.
- Los movimientos deben colocarse de forma equilibrada en el espacio de competición

PARA RECORDAR

- ❖ Desplazarse usando secuencias de AMP. (distancias cortas y largas).
- ❖ Uso del área de competición y los niveles.
- ❖ Formaciones / distancias diferentes.
- ❖ Rutina bien estructurada.
- ❖ Ubicación de los movimientos.

4- ACTUACIÓN:

- Se buscan rutinas únicas, memorables que incluyen muchos detalles para mejorar la calidad de la coreografía.
- Todos los componentes de la coreografía deben ajustarse juntos 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.
- Originalidad / Creatividad de las rutinas, incluye no solo el tema del ejercicio acorde a la música seleccionada, sino también la innovación y la unicidad en otros movimientos (partnership, transiciones, etc.) ejecutados con natural y genuina expresión.
- Cada rutina debería incluir una "introducción" cuyos movimientos encajen con la música para desarrollar la idea o el estilo de la rutina.

- **Construcción de la coreografía.**

- La rutina debe ser como una pequeña pieza de arte, que, de una impresión memorable, basada en las características de la gimnasia aeróbica.
- Rutinas memorables se consideran aquellas en las que todos los componentes de la rutina encajan perfectamente con la música y el tema/estilo del ejercicio de forma deportiva, cautivando e impresionando a la audiencia.

- La coreografía deberá presentar movimientos nuevos, originales y creativos (colaboraciones, transiciones, etc.).

PARA RECORDAR

- ❖ Rutina como una pequeña obra de arte de manera deportiva.
- ❖ Rutina debe tener un tema o representar un estilo de música.
- ❖ Incluye movimientos originales/únicos.
- ❖ Rutinas memorables.

- **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 debe realizarse enteramente a la música. La coreografía utilizar la idea dada por la música.
- Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.
- Las secuencias de AMP deben tener una alta correlación con el tema y estilo de la música.
- La rutina debe armonizar con el estilo de la música.
- La coreografía debe seguir el ritmo, los golpes, las frases musicales y la melodía.

PARA RECORDAR

- ❖ Debe existir una fuerte cohesión entre el total de la actuación y la música elegida.
- ❖ Interpretación de la música.
- ❖ Usar las diferentes partes y seguir la música para que tenga sentido

5- ACTUACIÓN ARTÍSTICA

- Los gimnastas tienen que transformar la composición de una rutina bien estructurada en una actuación artística, usando su personalidad, estilo único y excelente uso de la música.

- Se tiene que trabajar como una unidad, usando colaboraciones / partnerships para mostrar la belleza del trabajo en equipo.
 - A través de la expresión, deben transformar movimientos gimnásticos.
 - Pueden combinar elementos del arte y el deporte de la forma con el estilo de gimnasia aeróbica en un mensaje atractivo hacia la audiencia, de manera deportiva.
 - Deben demostrar Musicalidad, Expresión y Partnership con una ejecución impecable.
 - La calidad de la rutina es esencial, no solo mostrando un alto grado de perfección en la ejecución de los elementos (Acro), sino también en la Coreografía (AMP, Transiciones/Enlaces, partnerships, etc.), con correcta técnica de todos los movimientos.
- **Presentación / Calidad de los movimientos.**
 - Compartir sus emociones durante la rutina con la audiencia con expresiones, calidad de movimientos y fluidez.
 - Actitud y rango de emoción que es expresado no solo por las expresiones faciales, sino además por el cuerpo de los gimnastas.
 - 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. Los movimientos deben ser diferentes en función del género del gimnasta (mujer=femenino, hombre=masculino).
 - 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. Alimentando la creatividad coreográfica.

PARA RECORDAR

- ❖ Rutinas impresionantes y perfectas.
- ❖ Cautivar a la audiencia.
- ❖ Presentación.
- ❖ Actitud.
- ❖ Emoción.

- ❖ Singularidad.
- ❖ Personalidad.
- ❖ Relación entre los compañeros.

B - EJECUCIÓN:

Forma:

- Mostrar forma precisa en cada movimiento.

Postura y alineación:

- Realizar movimientos con cada parte del cuerpo en la correcta posición.
- Parte superior del tronco, cuello, hombro y cabeza en relación con la columna.
- Torso, (lumbar, pelvis y contracción abdominal).
- Posición de los pies en relación con el tobillo, rodilla y cadera.
- Extensión completa de las piernas (rodillas y pies).

Precisión / Perfección:

- Cada movimiento debe realizarse con la técnica correcta utilizando la necesaria capacidad física.
- Cada movimiento tiene un claro inicio y una clara posición final.

Errores.

- ✓ **Pequeño:** desviación menor de la perfecta ejecución – Deducción - 0.1
- ✓ **Medio:** desviación mayor de la perfecta ejecución – Deducción – 0.3
- ✓ **Grande:** técnica incorrecta – Deducción - 0.5

Error pequeño	Desviación menor de la perfecta ejecución	-0.1
Error Medio	Desviación mayor de la perfecta ejecución	-0.3
Error Grande	Técnica incorrecta	-0.5

Caída / Toques	Caer al suelo sin control – Múltiples toques	-1.0
-----------------------	--	------

1- Criterios y Deducciones.

- **Deducciones por acrobáticos:**

Evaluación técnica de las habilidades de cada acrobático realizado.

- **Pequeño:** Deducción - 0.1
- **Medio:** Deducción – 0.3
- **Grande:** Deducción - 0.5
- **Caída:** Deducción de - 1.0

Pequeño	Medio	Grande	Caída
-0.1	-0.3	-0.5	-1.0

- **Deducciones por coreografía.**

Evaluación de la perfecta Ejecución con máxima precisión mientras se realizan secuencias de AMP, transiciones y partnerships.

- Secuencia AMP (cada 8-tiempos). Deducciones de - 0.1 / - 0.3 / - 1.0
- Transiciones / Enlaces (cada vez). Deducciones de - 0.1 / - 0.3 / - 0.5 / - 1.0
- Partnerships (cada vez). Deducciones de - 0.1 / - 0.3 / - 0.5 / - 1.0

Coreografía	Pequeño	Medio	Grande	Caída
Secuencia AMP (cada 8-tiempos)	- 0.1	-0.3		-1.0
Transiciones / Enlaces (cada vez)	- 0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Partnerships (cada vez)	- 0.1	-0.3	-0.5	-1.0

- **Sincronización.**

Evaluación de todos los competidores ejecutando todos los movimientos con idéntico rango de movimiento, precisión, timing y misma calidad como una sola unidad.

- Secuencia AMP (8-tiempos). Deducción de - 0.1 por cada unidad.
- Acrobático, Transiciones, Partnerships. Deducción de - 0.1 cada vez.

Deducción por sincronización	Pequeña
Secuencia AMP (8-tiempos)	- 0.1 por cada unidad
Acrobático, Transiciones, Partnerships	- 0.1 cada vez



CONFEDERACIÓN
ARGENTINA
DE GIMNASIA