

PROGRAMA TÉCNICO GIMNASIA ACROBÁTICA 2017



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE
GIMNASIA



ENTIDADES PARTICIPANTES

Podrán participar tanto Ayuntamientos (Escuelas municipales), Centros de enseñanza, Clubes, Asociaciones u otras entidades legalmente constituidas, en las que se imparta la modalidad de gimnasia acrobática.

Cada entidad podrá presentar el número de gimnastas por categoría que desee.

CATEGORÍAS

- CATEGORÍA ESCOLAR: 6-14 años. Nacidos entre 2011 y 2003
- CATEGORÍAS BASE: Según normativa RFEG
- CATEGORÍAS NACIONALES: Según normativa RFEG
- El contenido de los ejercicios se ajustará al programa técnico de cada una de las categorías. El programa técnico de Categoría escolar se adjunta en esta normativa. Los programas técnicos de categorías base y nacional pueden encontrarse en la web de la FMG y en la web de la RFEG.
- Los gimnastas podrán participar en máximo una categoría y modalidad.

CATEGORÍA ESCOLAR

- La categoría Escolar está elaborada con el objetivo de facilitar la competición y aumentar el número de participantes en la Comunidad de Madrid.
- Modalidades Categoría Escolar:
 - Grupos: grupos entre 5 y máximo de 18 personas del mismo sexo o mixtos.
 - Individual
- En la parte superior podrán llevar camiseta ajustada de manga corta, larga, tirante ancho o espalda deportiva (no tirante fino). Para la parte inferior mallas deportivas cortas o largas, así como pantalón corto. También se puede competir con maillot gimnástico. Todos los componentes tienen que vestir idénticos.

ESCOLAR GRUPO

- En esta categoría los gimnastas podrán cambiar el rol de portor y ágil.
- El ejercicio se realizará con acompañamiento musical y puede contener voces o no.
- La duración máxima del ejercicio será de 2 minutos.
- Los grupos tendrán que tener un nombre de competición y tiene que estar indicado en la hoja de competición.
- El espacio de competición será un rectángulo de 12 x 12 m.
- Requisitos especiales:
 - Los **grupos** serán compuestos de entre 5 y máximo 18 personas. Los grupos deberán escoger 4 pirámides (pueden ser tanto de equilibrio como dinámicas, no obligatoriamente 2 de equilibrio y 2 de dinámico y tienen que ser de diferentes rows) de las tablas de dificultad de categoría alevín base según la normativa de la RFEG. Estas pirámides podrán ser de parejas, tríos y/o cuarteto mezclados, pero siempre iguales o como mucho 2 diferentes, tienen que ejecutarse simultáneos



PROGRAMA TÉCNICO GIMNASIA ACROBÁTICA 2017 FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA

en cada parada, y todos los componentes del grupo deben hacer pirámides cuando se hacen pirámides, o elementos individuales cuando se hagan elementos individuales.

- Cada componente deberá realizar 4 elementos individuales seleccionados de la tabla de elementos individuales Categoría Escolar Grupo FMG y deben ser iguales para todos los componentes del grupo. Deberán ejecutarse obligatoriamente de manera simultánea o en sucesión inmediata.
- La ausencia de cualquiera de estos requisitos penalizará 1 punto sobre la nota de dificultad
- El ejercicio será evaluado de acuerdo al Código FIG.

COMO PREPARAR UNA HOJA DE COMPETICIÓN PARA CATEGORÍA ESCOLAR GRUPOS

- Los diagramas de dificultad (tariff sheets o fichas del ejercicio) serán cumplimentadas siguiendo el ejemplo de cumplimentación para las categorías nacionales e indicando número de pirámides y tablas wp/mp/mxp/wg/mg

ESCOLAR INDIVIDUAL

- El ejercicio se realizará sin acompañamiento musical.
- La duración máxima del ejercicio será de 1 minuto.
- El espacio de competición será un rectángulo de 2 x 12 m.
- Requisitos especiales:
 - 4 elementos obligatorios según la tabla adjunta
 - 2 elementos de libre elección del Código FIG. No deben estar en la tabla de elementos individuales. Valor máximo permitido 4.
 - La ausencia de cualquiera de estos requisitos penalizará 1 punto sobre la nota de dificultad
 - Superar el valor máximo de los elementos libres supondrá penalización de 1 punto.
- Los elementos individuales seleccionados de las tablas de dificultad del código FIG sirven para cumplir con los requisitos especiales pero no se añade su valor a la dificultad del ejercicio.
- El ejercicio será evaluado de acuerdo al Código FIG.

COMO PREPARAR UNA HOJA DE COMPETICIÓN PARA CATEGORÍA ESCOLAR INDIVIDUAL

- Los diagramas de dificultad (tariff sheets o fichas del ejercicio) serán cumplimentadas siguiendo el ejemplo de cumplimentación para las categorías nacionales, indicando los elementos individuales en vez de las pirámides.



Elementos individuales Categoría escolar grupo						
Manos en suelo, piernas abiertas o cerradas	Flexión piernas juntas	Posición supina, una pierna en el suelo	Cocodrilo con dos manos y un pie	Puntal con rodillas en codos	Vela en hombros	Equilibrio passé
Espagat frontal o sagital 100°	Pierna cogida adelante	Flexión pike	Pasada por frontal	Arqueo dorsal con pecho en la vertical	Pino tijera sin llegar a la vertical	Rueda lateral sin pasar por la vertical
Volteo adelante	Volteo piernas extendidas y levantarse con piernas abiertas	Volteo atrás	Salto "estrella" con apertura frontal 90°	Salto vertical con giro a 180°	Salto agrupado	Salto "tijera"

CATEGORIA ESCOLAR INDIVIDUAL					
ROW I					
	-	0,1	0,2	0,3	0,3
ROW II					
	-	0,1	0,2	0,2	0,3
ROW III					
	-	0,1	0,1	0,2	0,3
ROW IV					
	-	0,1	0,2	0,2	0,3