

PROGRAMA TÉCNICO GIMNASIA ACROBÁTICA 2016



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.

COMPETICIÓN

Consiste en la realización de un ejercicio de carácter gimnástico, bien sea por parejas o grupos, en el que se realizan diferentes habilidades gimnásticas individuales así como pirámides grupales, todo ello con una música que acompaña al ejercicio.

CATEGORÍAS

- NIVEL BASE 1: 7-12 años. Nacidos entre 2009 y 2004
- NIVEL BASE 2 Edad abierta
- NIVEL BASE 3 8-16 años. Nacidos entre 2008 y 2000
- NIVEL 1 ALEVÍN 7-13 años. Nacidos entre 2009 y 2003
- NIVEL 2 INFANTIL 7-14 años. Nacidos entre 2009 y 2002
- NIVEL 3 CADETE 8-16 años. Nacidos entre 2008 y 2000
- NIVEL 4 JUVENIL 9-16 años. Nacidos entre 2007 y 2000
- NIVEL 5 JUNIOR 1 10-18 años. Nacidos entre 2006 y 1998
- NIVEL 6 JUNIOR 2 11-19 años. Nacidos entre 2004 y 1996
- NIVEL 7 SÉNIOR 12 años mínimo. Nacidos en 2004 y anteriores

CATEGORÍAS NIVEL BASE

- El contenido de los ejercicios se ajustará al programa técnico de cada una de las categorías, los cuales se adjuntan en esta normativa.
- Los gimnastas podrán participar en máximo dos modalidades pero siempre en la misma categoría.
- La nota del ejercicio será sobre 30 puntos, siendo esta la suma de Ejecución (10 puntos), Artístico (10 puntos), Dificultad (10 puntos) y restándole las penalizaciones.
- El ejercicio se realizará con acompañamiento musical y puede contener voces o no.
- 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.
- La duración máxima será de 2 minutos en parejas, tríos y cuartetos y 3 minutos en grupos grandes.



PROGRAMA TÉCNICO GIMNASIA ACROBÁTICA 2016 FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA

- Los grupos tendrán que tener un nombre de competición y tiene que estar indicado en la hoja de competición.
- Los diagramas de dificultad (tariff sheets o fichas del ejercicio) deberán enviarse debidamente cumplimentados a la Federación Madrileña de Gimnasia al menos 7 días antes del comienzo de cada competición. En caso de no ser así, cada ficha entregada con posterioridad a la fecha límite, tendrá una penalización de 0,3 puntos.
- El espacio de competición será un rectángulo de 6 x 12 m. como mínimo, y 6 x 14 m como máximo.

BASE 1 Y 2

- Las categorías Nivel Base 1 y 2 están elaboradas con el objetivo de facilitar la competición y aumentar el número de participantes en la Comunidad de Madrid.
- Modalidades Nivel Base 1 y 2
 - Parejas: masculinas, femeninas o mixtas
 - Grupos: tríos, cuartetos o grupos de máximo de 12 personas del mismo sexo o mixtos
- En estas categorías los gimnastas podrán cambiar el rol de portor y ágil.
- Requerimientos especiales:
 - Cada **pareja** tendrá que ejecutar 1 pirámide de cada una de las filas de los anexos de la tabla que corresponda a parejas. Cada componente de pareja tendrá que ejecutar 4 elementos individuales que podrán ser iguales o distintos, pero obligatoriamente deberán ejecutarse de manera simultánea o sucesión inmediata. Podrán extraerse del Anexo Individuales nivel Base o del código FIG.
 - Los **grupos** serán de 3, 4 o máximo 12 personas. Para partir de nota 10 en dificultad, los grupos deberán realizar 1 pirámide seleccionada de cada una de las 4 filas de los anexos de la tabla que corresponda según sea trío, cuarteto o grupo grande. Estas pirámides podrán ser de parejas, tríos y/o grupos mezclados, pero siempre simultáneos en cada parada, y todos los componentes del grupo deben hacer pirámides cuando se hacen pirámides, o elementos individuales cuando se hagan elementos individuales. (Ejemplo: grupo de 11 personas, pueden hacer una pirámide de 7 personas y 2 pirámides de pareja). Cada componente deberá realizar 4 elementos individuales seleccionados de la tabla de elementos individuales nivel Base o del código FIG y podrán ser iguales o no pero como mucho pueden ser 4 diferentes en cada tanda de individuales (Por ejemplo simultáneamente 3 participantes realizan equilibrios passe, 3 participantes realizan vela en hombros, 3 participantes realizan posición supina y otros 3 realizan pierna cogida adelante). Deberán ejecutarse obligatoriamente de manera simultánea o sucesión inmediata.
- La ausencia de cualquiera de estos requisitos penalizará 1 punto sobre la nota de dificultad
- En la clasificación, habrá clasificación de:
 - parejas
 - tríos y cuartetos
 - grupos grandes

COMO PREPARAR UNA HOJA DE COMPETICIÓN PARA NIVEL BASE 1 Y 2

1 La hoja de competición puede encontrarse en el Anexo Tariff Sheets Nivel Base

2 Cumplimentar datos importantes como

- Nombre de la competición o actividad y fecha
- Nombre, teléfono y e-mail del entrenador/profesor y la entidad
- Nombre, apellidos y fecha de nacimiento de los participantes
- Nombre del grupo



3 Reflejar la nota de dificultad de partida. En caso de cumplir todos los requisitos, la nota de partida es de 10 para todos.

4 Para parejas, tríos y cuartetos marcar con una X dentro del recuadro superior derecho la figura que se realice.

5 Para grupos grandes, en el recuadro de la esquina, reflejar la cantidad de figuras que se realizan.

6 Introducir los dibujos de los elementos individuales donde corresponde e indicar cuantas personas ejecutan el elemento.

BASE 3

- Esta categoría supondría un paso intermedio entre los niveles anteriores y la Iniciación al Perfeccionamiento, recomendada para los gimnastas que pretenden competir en nivel federado en un futuro.
- Requisitos especiales para los grupos:
 - 1 elemento de equilibrio y 2 dinámicos seleccionados de diferentes filas de la tabla que se adjunta.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3 segundos, de valor entre 1 y 16 puntos) y 1 dinámico (de entre 1 y 14) seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG.
- Requisitos especiales para las parejas:
 - 2 elementos de equilibrio, 2 dinámicos y seleccionados de diferentes filas de la tabla que se adjunta.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3 segundos de valor entre 1 y 6 puntos) y 1 dinámico (de valor entre 1 y 14 puntos) seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG.
- Todos los elementos dinámicos, en los que el ágil decepcione en el suelo, deberán ser obligatoriamente soportadas por el base. En caso contrario, se aplicará una penalización de 1 punto.
- Tanto en parejas como en grupos, los gimnastas deberán presentar en sus coreografías 4 elementos individuales del Código FIG (2 de categoría I de grupos diferentes y 2 de categoría II). Ningún elemento podrá tener más de valor 10 de dificultad. En los elementos de categoría II se incluirá como elemento excepcional la Rueda lateral así como la Paloma (con fase de vuelo) recepcionando a una pierna.
- Tanto los elementos individuales como los 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 mérito técnico y artístico se medirá de acuerdo al Código FIG (2013-2016).
- Las tariff sheets a usar son las que corresponden a las categorías de nivel nacional.

COMO PREPARAR UNA HOJA DE COMPETICIÓN PARA NIVEL BASE 3

La hoja de competición puede encontrarse en el Anexo Tariff Sheets Nivel Base. También puede encontrarse en Acro Tables of Difficulties donde también están las indicaciones de cumplimentación.



CATEGORÍAS NIVEL NACIONAL

NIVEL 1 ALEVIN: 7-13 años. Nacidos entre 2009 y 2003
NIVEL 2 INFANTIL: 7-14 años. Nacidos entre 2009 y 2003
NIVEL 3 CADETE: 8-16 años. Nacidos entre 2008 y 2000

**Las categorías Alevín, Infantil y Cadete regirán la normativa nacional de la RFEG para 2016.*

NIVEL 4 JUVENIL: 9-16 años. Nacidos entre 2007 y 2000

**La categoría juvenil regirá la normativa y Código de Puntuación FIG que esté vigente (2013-2016), newsletters, actualizaciones, etc. Corresponde al programa técnico de Age Group de la Federación Internacional de Gimnasia.*

NIVEL 5 JUNIOR 1: 10-18 años. Nacidos entre 2006 y 1998
NIVEL 6 JUNIOR 2: 11-19 años. Nacidos entre 2004 y 1996
NIVEL 7 SÉNIOR: 12 años mínimo. Nacidos en 2004 y anteriores

**Para las categorías Junior y Sénior regirá la normativa y Código de Puntuación FIG que esté vigente (2013-2016), newsletters, actualizaciones, etc.*

• MODALIDADES NIVEL NACIONAL

- Parejas masculinas
- Parejas femeninas
- Parejas mixtas
- Grupos femeninos (tríos)
- Grupos masculinos (cuartetos)



CATEGORÍA ALEVÍN

- Se podrán configurar los grupos mixtos, es decir, pueden participar dos niñas y dos niños formando un cuarteto, dos niños y una niña haciendo trio.
- Se realizará un solo ejercicio de competición (combinado).
- La duración máxima del ejercicio será de 2'00''.
- Requisitos especiales para los grupos:
 - 1 elemento de estático y 2 elementos de dinámico de diferentes filas del Código Nacional alevín 2014.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3'' de valor entre 1 – 16 puntos) y 1 elemento de dinámico (de entre 1 – 14 puntos para tríos femeninos y entre 1 – 10 para cuartetos masculinos) de elección libre, seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG o del Código Nacional Infantil.
 - Estos elementos libres no deberán encontrarse en las mismas filas que los elementos elegidos del Código Nacional Alevín 2015.
- Requisitos especiales para las parejas:
 - 2 elementos de estático y 2 elementos de dinámico de diferentes filas del Código Nacional Alevín 2015.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3'' de valor entre 1 – 6 puntos) y 1 elemento de dinámico (de entre 1 – 14 puntos) de elección libre, seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG o del Código Nacional Infantil.
 - Estos elementos libres no deberán encontrarse en las mismas filas que los elementos elegidos del Código Nacional Alevín 2015.
- Tanto en parejas como en grupos, los gimnastas deberán presentar en sus coreografías 4 elementos individuales del Código FIG o de las tablas del código Nacional Alevín (2 de categoría I de grupos diferentes y 2 de categoría II). Ningún elemento podrá tener más de valor 10 de dificultad. No es obligatorio realizar 1 salto mortal.
- Tanto los elementos individuales como los 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 mérito técnico y artístico se medirá de acuerdo al Código FIG (2013-2016).
- La ausencia de cada figura de row, libre o elemento individual, se verá penalizada en el valor de dificultad con menos un punto.
- La ausencia de un elemento individual será penalizado con un punto en la nota de dificultad
- La dificultad se hallará a razón de la siguiente tabla de equivalencias:
 - 0,0 = 9,0 puntos 0,2 = 9,4 puntos 0,4 = 9,8 puntos
 - 0,1 = 9,2 puntos 0,3 = 9,6 puntos 0,5 = 10 puntos



CATEGORÍA INFANTIL

- Se realizará un solo ejercicio de competición (combinado).
- La duración máxima del ejercicio será de 2'00''.
- Requisitos especiales para los grupos:
 - 1 elemento de estático y 2 elementos de dinámico de diferentes filas del Código Nacional Infantil 2015.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3'' de valor entre 1 – 16 puntos) y 1 elemento de dinámico (de entre 1 – 14 puntos para tríos femeninos y entre 1 – 10 para cuartetos masculinos) de elección libre, seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG.
 - Estos elementos libres no deberán encontrarse en las mismas filas que los elementos elegidos del Código Nacional Infantil 2015.
- Requisitos especiales para las parejas:
 - 2 elementos de estático y 2 elementos de dinámico de diferentes filas del Código Nacional Infantil 2012.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3'' de valor entre 1 – 6 puntos) y 1 elemento de dinámico (de entre 1 – 14 puntos) de elección libre, seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG o de categoría cadete.
 - Estos elementos libres no deberán encontrarse en las mismas filas que los elementos elegidos del Código Nacional Infantil 2015.
- Tanto en parejas como en grupos, los gimnastas deberán presentar en sus coreografías 4 elementos individuales del Código FIG (2 de categoría I de grupos diferentes y 2 de categoría II). Ningún elemento podrá tener más de valor 10 de dificultad. No es obligatorio realizar 1 salto mortal.
 - En los elementos de categoría II se incluirá como elemento excepcional la Rueda lateral.
- Tanto los elementos individuales como los 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 mérito técnico y artístico se medirá de acuerdo al Código FIG (2013-2016).
- La dificultad se hallará a razón de la siguiente tabla de equivalencias:
 - 0,0 = 9,0 puntos 0,2 = 9,4 puntos 0,4 = 9,8 puntos
 - 0,1 = 9,2 puntos 0,3 = 9,6 puntos 0,5 = 10 puntos



CATEGORÍA CADETE

- Se realizará un solo ejercicio de competición (combinado).
- La duración máxima del ejercicio será de 2'.
- Requisitos especiales para los grupos:
 - 1 elemento de equilibrio y 2 dinámicos de diferentes filas del Código FIG Age Group 11-16.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3 segundos, de valor entre 1 y 16 puntos) y 1 dinámico (de entre 1 y 14 para tríos femeninos y 10 puntos para cuartetos masculinos) seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG.
- Requisitos especiales para las parejas:
 - 2 elementos de equilibrio, 2 dinámicos y seleccionados de diferentes filas del Código FIG Age Group 11-16.
 - Además se incluirán 1 elemento de equilibrio (mantenido 3 segundos de valor entre 1 y 6 puntos) y 1 dinámico (de valor entre 1 y 14 puntos) seleccionados de las tablas de dificultad del Código FIG.
- Tanto en parejas como en tríos y grupos, los gimnastas deberán presentar en sus coreografías 4 elementos individuales (2 de categoría I de grupos diferentes y 2 de categoría II)¹. Ningún elemento deberá tener más de 10 valores de dificultad. No es obligatorio realizar 1 salto mortal.
- Tanto los elementos individuales como los 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 mérito técnico y artístico se medirá de acuerdo al Código FIG (2013-2016).

En relación a los elementos de elección libre, **no deberán encontrarse en las mismas filas que los elementos elegidos del Código Nacional Cadete 2015"**.

CATEGORÍA JUVENIL

La categoría Juvenil regirá la normativa y Código de Puntuación FIG que esté vigente (2013-2016), Newsletters, Actualizaciones. Corresponde al programa técnico de Age Group de la Federación Internacional de Gimnasia.

CATEGORÍAS JUNIOR/SENIOR

Para las categorías Júnior y Senior regirá la normativa y Código de Puntuación FIG que esté vigente (2013-2016), newsletters, actualizaciones, etc).