

# ANEXO al Reglamento General del TAAD

2017

## Reglamento técnico de Aeróbica Coreográfica

En éste anexo se desarrollan los aspectos técnicos que regulan la participación dentro del Torneo Nacional del TAAD en la modalidad **Aeróbica Coreográfica**.

Los temas generales relacionados a las instancias de participación dentro del Torneo Nacional del TAAD y los aspectos legales serán tomados en cuenta tal como se expresan en el **Reglamento General del TAAD**.

### 1. Divisiones y categorías

**1.1. Las divisiones** en competencia se determinan según la cantidad de participantes que integran cada coreografía.

**1.2. Las categorías** se determinan según las edades de esos integrantes.

**1.3. Observaciones Generales:**

- Se tendrá en cuenta la edad que cumpla cada persona durante el año de la competencia, entre el 1º de enero y el 31 de diciembre.
- En todas las categorías está permitido **hasta el 30%** (treinta por ciento) de participantes con una edad mayor a la de su categoría.
- En todas las categorías se permite la inclusión, sin límite, de participantes menores a su categoría, salvo en la categoría Mayores en la que se permite **hasta el 30%** (treinta por ciento) de participantes con una edad menor a la de su categoría.

**1.4. Detalle de divisiones y categorías por modalidad**

Aeróbica Coreográfica			
Divisiones por cantidad de integrantes		Categorías por edades	
<b>Grupo</b>	4 o más	<b>Baby</b>	Hasta 6 años
		<b>Mayores</b>	30 años en adelante
<b>Equipo</b>	4 a 7	<b>Infantil A</b>	7 a 9 años
<b>Grupo</b>	8 a 12	<b>Infantil B</b>	10 a 12 años
<b>Megagrupo</b>	13 o más	<b>Juvenil A</b>	13 a 15 años
		<b>Juvenil B</b>	16 a 17 años
		<b>Adulto</b>	18 años en adelante

## 2. Duración de la rutina

Modalidad	División	Categoría	Duración	
			Mínimo	Máximo
Aeróbica Coreográfica	Todas	Baby	1:10	2:00
	Todas	Infantil A / Infantil B	1:40	3:30
	Todas	Juvenil A / Juvenil B / Adulto	2:00	3:30

2.2. En todos los casos habrá una tolerancia de +/- 10 segundos.

2.3. No se permitirá la participación de una coreografía que no respete la duración de la rutina.

## 3. Sistema de evaluación

La forma de evaluación es en base a la Artística (coreografía) y Ejecución (técnica), se otorga un máximo de 10 puntos a cada ítem.

Ítems	Sub ítem	Puntuación Sub ítem	Puntaje total
Artística (coreografía)	A. Música y Musicalidad	2 puntos (cada uno)	10
	B. Contenido Aeróbico		
	C. Contenido General		
	D. Uso del Espacio		
	E. Arte		
Ejecución (técnica)	A. Habilidades técnicas	7 puntos	10
	B. Sincronización	3 puntos	
<b>Puntaje total</b>			<b>20</b>

En la selectiva para clasificar se requiere de un puntaje mínimo de 10 puntos, en la final nacional los puntajes obtenidos se subdividirán en Promocional (entre 10 y 15,99 puntos) y Elite (más de 16).

### 3.1. Descripción de los ítems y criterios de evaluación:

#### 3.1.1. Artística (coreografía)

Una rutina de gimnasia aeróbica está compuesta por movimientos realizados con la música: patrones de movimiento aeróbico (que son la base fundamental), transiciones, enlaces, interacciones físicas, lifts.

A su vez debe ser creativa y original, mostrando una perfecta ejecución de todos los movimientos.

La coreografía se divide en:

<b>Composición</b> (la que debe ser compleja y original)	A. Música y Musicalidad B. Contenido Aeróbico C. Contenido General D. Uso del Espacio
<b>Actuación</b>	E. Arte

### **A. Música y Musicalidad (Max. 2 Puntos)**

La rutina debe realizarse íntegramente con música, puede utilizarse cualquier estilo musical (incluye temas de películas, series, personajes, etc), adaptada para la gimnasia aeróbica.

La selección y el uso de la música es un aspecto esencial de la rutina, está vinculada con la originalidad y la identidad de la rutina. No solo se valora la selección, sino que también su composición, estructura y utilización (musicalidad).

Una buena selección musical le ayudará a establecer la estructura y ritmo, así como el tema del ejercicio apoyará y destacará la actuación.

También debe utilizarse para inspirar la coreografía general y contribuir al estilo y calidad de ejecución, así como también a la expresión de los gimnastas.

Debe haber una fuerte conexión entre la composición coreográfica y la elección de la música.

Los atletas tienen que interpretar y demostrar su ritmo, intensidad y la pasión dentro de su rendimiento físico.

### **B. Contenido Aeróbico (Max. 2 Puntos)**

Este aspecto requiere de la realización de secuencias de patrones de movimiento aeróbico (AMP) reconocibles a lo largo de la rutina. AMP es la identidad de la gimnasia aeróbica y es también uno de los aspectos más importantes de la composición de las rutinas, proporcionando la utilización de los 7 pasos básicos junto con brazos de manera equilibrada, con alto nivel de coordinación del cuerpo y excelente ejecución técnica, el hecho de que se realice algún tipo de interpretación/teatralización no implica que no pueda hacerse utilizando los pasos básicos.

- Cantidad de AMP
- Complejidad / Variedad

Las secuencias de AMP son complejas cuando se combinan piernas y brazos, junto con un alto nivel de coordinación del cuerpo.

A lo largo de la rutina, las secuencias de AMP deben mostrar variedad sin repetición de los mismos movimientos de pies y brazos en la misma octava (frase musical de 8 tiempos musicales completos), tampoco pueden ser iguales o similares durante la rutina.

Para conseguir variedad dentro de las secuencias de AMP, se recomienda encarecidamente mostrar en cada octava de AMP al menos 3 pasos básicos diferentes, con no más de 2 repeticiones del mismo paso básico en el mismo 8 (se tendrá en cuenta la categoría).

Descripción de los pasos básicos:

- Marcha – variaciones: ángulo, altura, direcciones. (Ej: Paso V, Paso Giro, Dos pasos).
- Trote - variaciones: ángulo y direcciones.
- Elevación de Rodilla - variaciones: planos, ángulo, en alto o bajo impacto.
- Patadas - variaciones: planos, altura, en alto o bajo impacto y direcciones.
- Jumping Jack - variaciones: ángulo a nivel de la cadera y rodillas en alto o bajo impacto.
- Lunge/ estocada - variaciones: planos, ángulo, en alto o bajo impacto.
- Skip - variaciones: planos, ángulo y direcciones, en alto o bajo impacto.

Durante la rutina deben identificarse variaciones de movimientos de brazos:

- Simétricos y asimétricos.
- Lineales y circulares.
- En diferentes niveles (corto, medio, grande).
- Con distintos ritmos y planos.

- En diferentes acciones (flexión, extensión, abducción, aducción, pronación, supinación, etc.).
- Con distintas posiciones de la mano (puño, palma abierta, palma cerrada).

### **C. Contenido General (Max. 2 Puntos)**

El contenido general incluye transiciones, enlaces, interacciones, colaboraciones, lifts. Todos los movimientos deben ser ejecutados con buena técnica y calidad, sin pausas innecesarias.

- Complejidad / Variedad
- Fluidez

La conexión de los movimientos debe ser ágil y fluida, deben enlazarse sin pausas innecesarias, sin problemas, realizados fácilmente, sin mostrar cansancio o pesadez y, mostrando agilidad.

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

### **Colaboraciones, interacciones físicas, otros**

Se refiere a la capacidad de actuar mediante un papel, personaje o "exhibir" un estilo a lo largo de toda la rutina en conjunción con los demás compañeros.

La 'conexión' o relación tangible (visible o palpable) entre los compañeros en una actuación (una mirada, un toque sutil, perfección unísona en la ejecución, confianza...)

Debe reflejar la capacidad de trabajar juntos o separados, manteniendo esta relación. También de resaltar o subrayar el desempeño de sus otros acompañantes.

### **Lifts**

Se considera lift cuando 1 o más competidores son elevados al nivel de los hombros o por encima y/o acarreado fuera del suelo por un compañero(s) mostrando una forma precisa.

El competidor base del lift debe estar de pie al inicio del mismo.

Puede mostrar diferentes formas y formaciones, pero estas deben realizarse al mismo tiempo.

No se pueden realizar elementos prohibidos durante el lift.

El lift enriquecerá a la rutina cuando:

- Tenga una entrada y salida compleja
- Se involucren capacidades físicas (fuerza, flexibilidad, equilibrio)
- Se muestre velocidad y rotación de los competidores
- Se muestre o no fase aérea

Se puede realizar hasta 4 lifts incluyendo la pose de inicio y final, realizar más lifts de los permitidos tendrá una **deducción de 0.5 pts. Por cada uno.**

### **D. Uso del Espacio (Max. 2 Puntos)**

Bajo este criterio se evalúa el uso eficaz del espacio de competición, la ubicación y distribución de los movimientos en la rutina y las formaciones. Deben mostrarse como mínimo 6 cambios de formaciones diferentes, estos deben ser fluidos.

- Uso del área de competición y formaciones.
- Distribución de los componentes de la rutina.

La rutina debe ser bien equilibrada en todas las áreas y debe mostrar desplazamientos en todas las direcciones (delante, atrás, lateral, diagonal y circular), cubrir el área de competición no es suficiente para cumplir con los criterios del uso del espacio.

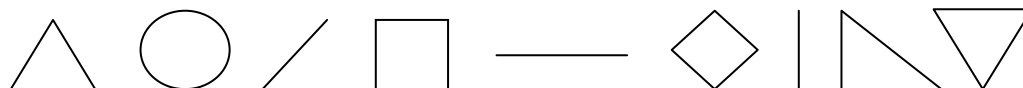
No deben omitirse trayectorias en los desplazamientos, así como tampoco debe predominar alguna.

Tampoco se puede hacer uso excesivo de trote/caminata para cubrir el espacio de competición.

Los tres niveles (suelo, superficie y aéreo) deben utilizarse, se recomienda no permanecer más de 32 tiempos sin cambiar de nivel.

Las formaciones se refieren a las posiciones, distancias y cambios de formación, mientras se realizan AMP u otros movimientos, así como la distancia entre los miembros del equipo.

Ejemplos:



En cuanto a la distribución de los movimientos, corresponde colocarlos de forma equilibrada en el espacio de competición, esto significa por ejemplo que: si un trabajo de suelo se coloca en la rutina, el próximo debe colocarse en una zona diferente. Esto se aplica para todos los componentes del ejercicio.

### **E. Arte (Max. 2 Puntos)**

Arte es la capacidad de los gimnastas de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística, respetando cada uno su género (hombre, mujer, categorías).

Se deben combinar los elementos del arte y del deporte brindando un mensaje atractivo hacia el público de una manera deportiva, logrando rutinas memorables y únicas. A su vez, este mensaje de llegar de una manera auténtica, espontánea y natural.

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

- Calidad de la actuación
- Originalidad / Creatividad / Expresión

En relación a la calidad, es esencial mostrar una correcta técnica en todos los movimientos, estos deben ser claros.

Los competidores deben dar una impresión limpia, atlética y apropiada para el deporte.

La rutina no debe ser tediosa y no deben detectarse faltas de concentración.

Una rutina creativa es cuando todos los componentes encajan perfectamente con la música y el tema del ejercicio de una forma deportiva, haciendo cautivar e impresionar a la audiencia, generando emociones. Hay un compromiso en la actuación, con pasión y energía, siempre respetando las categorías de edades.

Los movimientos deben tener una razón para ser incluidos.

### **3.1.2. Ejecución (técnica)**

La puntuación de ejecución se basa en la coreografía y la sincronización, además en los elementos de dificultad y acrobáticos si se incluyeran. La evaluación se compone de:

- Habilidades técnicas
- Sincronización

### **A. Habilidades Técnicas (7 puntos)**

Es la capacidad de demostrar: fuerza, fuerza explosiva, flexibilidad y movimientos con una perfecta ejecución durante toda la rutina.

Se evalúa las habilidades técnicas de todos los movimientos, coreografía (AMP, transiciones, enlaces, interacciones y lift), incluyendo acrobáticos y elementos de dificultad en caso de que hubiera.

### **Capacidades físicas**

- **Forma, Postura y Alineación:** Es la habilidad para mantener el control en todos los segmentos.
- **Precisión:** Se refiere a demostrar un perfecto control en cada fase del movimiento.
- **Fuerza, potencia y flexibilidad:** Habilidad para demostrar fuerza, potencia explosiva y mantener la intensidad a lo largo de toda la rutina. Habilidad de demostrar flexibilidad.

### **B. Sincronización (3 puntos)**

La habilidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad, incluye brazos y patrones de movimientos.

Cada vez que se sale de sincronía se descuenta 0,1.

La máxima deducción por falta de sincronismo en toda la rutina es de 3 puntos.

### **Deducciones**

Las deducciones se realizan de acuerdo a los errores según el siguiente detalle:

<b>DEDUCCIONES POR COREOGRAFIA</b>	<b>Error Pequeño</b>	<b>Error Medio</b>	<b>Caída</b>	
Coreografía (cada unidad de 8 tiempos)	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.0</b>	
Transiciones y enlaces (cada vez)	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.0</b>	
Lift	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.0</b>	
Partnership y Colaboraciones	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.0</b>	
<b>DEDUCCIONES POR ELEMENTO (dificultad/ acrobático)</b>	<b>Error Pequeño</b>	<b>Error Medio</b>	<b>Grande</b>	<b>Caída</b>
Por cada elemento	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.0</b>

### **Elementos de dificultad**

En el caso de que se incluyan elementos de dificultad, estos no serán considerados para la nota Artística ni Técnica (aunque la ejecución del elemento sea perfecta), no obstante, si se cometiera algún error técnico se realizará el descuento correspondiente por ejecutar elementos no acordes al nivel técnico de los atletas.

***Se permitirá únicamente su uso dentro de los primeros y últimos 8 tiempos musicales de la rutina.***

### **Elementos acrobáticos**

Se permite el uso de elementos acrobáticos, estos no tendrán valor, pero en caso de que estén incorrectamente ejecutados se deducirá técnicamente.

Se recomienda que el uso tenga un justificativo y no quede como un elemento suelto/ descolgado.

### **MOVIMIENTOS PROHIBIDOS (P):**

- P-1) Movimientos estáticos mostrando flexibilidad extrema (Ej: puente)
- P-2) Movimientos mostrando flexibilidad extrema en la espalda durante la rutina
- P-3) Pino (vertical) mantenido más de 2 seg.
- P-4) Voltereta aérea con giro a rodar asuelo
- P-5) Mortal con más de 360° con o sin pirueta
- P-6) Mortal 360° con pirueta
- P-7) Combinación de 2 movimientos acrobáticos

Realizar movimientos prohibidos recibirá deducción de 0.5 pts cada vez.

---

## 4. Indumentaria

---

La vestimenta de los competidores debe mostrar: **Una apariencia atlética aseada y correcta** debería ser la impresión general. Vestimenta violando cualquier descripción escrita, se deducirá (-0,2 cada vez para diferentes criterios).

### 5.1. Vestimenta de la mujer

- Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de color carne o transparentes, o (maillot de una pieza de longitud completa hasta el tobillo). Lentejuelas y brillantes están permitidos.
- El escote de la parte delantera y trasera del maillot debe ser no más de la mitad del esternón para la delantera y no más allá de la línea inferior de los omóplatos para la espalda.
- El corte del maillot en la parte superior de las piernas no debe ser superior a la cintura y la costura exterior debe pasar a través de la cresta iliaca. El maillot debe cubrir completamente la entrepierna.
- Vestimenta puede ser con o sin mangas (1 ó 2 mangas). Final de mangas largas en la muñeca.
- Mallas largas / unitardo completa son permitidos.
- Encajes y transparencia están permitidas
- En selectivas se permite el uso calza / short, top y musculosa adherida al cuerpo.

### 5.2. Vestimenta del hombre

- Hombres deben llevar un maillot o pantalones cortos y una camiseta ceñida, con un soporte adecuado (por ejemplo, un suspensor de danza)
- La ropa no debe tener un corte abierto en la parte delantera o posterior.
- No debe cortarse la sisa por debajo de los omóplatos (escapular).
- LENTEJUELAS y BRILLANTES para la vestimenta de los hombres no son permitidos.
- Short 3/4 está permitido.

### 5.3. Vestimenta correcta

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

No está permitido el uso de accesorios (Ejemplo de elementos no permitidos: moños, guantes, porras, faldas, vestuario del estilo jazz).

---

## 6. Penalizaciones

---

Deducciones	Deduc
1. Realizar elementos de dificultad fuera del tiempo establecido	- 1 Pto.

2. Realizar elementos prohibidos para la categoría	-1 Pto.
3. Realizar combinaciones de acrobáticos	-1 Pto.
<b>Otros Descuentos</b>	
Uso de joyas y otros adornos (excepto anillos de compromiso/alianzas y/o abridores pequeñitos, muñequeras de adorno, lentejuelas en hombres). c/ vez	- 0,20
Falta de presentación (presentación teatral)	-0.20
Infracción de tiempo fuera de los límites permitidos (+- 10 segundos)	- 0,50
Pisar fuera de la línea demarcatoria (c/ vez)	- 0,10
Aparición tardía dentro de los 20 segundos	- 0,50
Lift Adicional	- 0,50
Lift prohibido	-0.50
Movimientos prohibidos	-0.50
Temas en contravención de la carta olímpica y el código ético	- 2.00
Interrupción de la performance (cada vez)	- 0,50
Parada del ejercicio (más de 10 segundos)	-2.0

## 7. Descalificaciones

- Si los atletas se retiran sin finalizar la rutina.
- Fraude por edad.
- Serias violaciones de los Estatutos de la FIG, Reglamentos Técnicos y Código de Puntuación.

## 8. Desempate

El sistema de desempate tendrá el siguiente orden de mérito primero por **ARTISTICA** luego de persistir el empate por **TECNICA**.

## 9. Circunstancias fortuitas sin descalificación (ajenas al competidor)

- Emisión de una música incorrecta.
- Problemas técnicos con el equipo de sonido, "mal funcionamiento".
- Problemas causados por fallas generales, luces, escenario, sonido.
- Introducción de cualquier objeto extraño dentro del área de competición.
- Circunstancias técnicas que generen un "Falso Comienzo".

*Los atletas/profesor se hacen responsables por detectar alguna de estas circunstancias y detener su actuación. El jurado evaluará la validez de la detención y el atleta podrá recomenzar. No se aceptarán quejas una vez finalizada la rutina.*