

ANEXO al Reglamento General del TAAD

2017

Reglamento técnico de Aeróbica Deportiva

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

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

Aeróbica Deportiva			
Divisiones por cantidad de integrantes		Categorías por edades	
Individual	1	Infantil A	6 a 8 años
Dupla	2	Infantil B	9 a 11 años
Trío	3	Juvenil A	12 a 14 años
Equipo	4 a 5	Juvenil B	15 a 17 años
Grupo	6 a 20	Adulto	18 años en adelante

Observaciones importantes:

- Dupla Adulto únicamente MIXTA.
- **Únicamente en la división GRUPO:**
Excepción 1: Se permite un integrante de una categoría mayor.
Excepción 2: Se permite participar integrantes de una categoría menor.
- **Edades:**
 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.

2. Área de competencia

Divisiones	Categorías	Área en metros
Infantil A / Infantil B	Individuales / Duplas / Tríos	7 x 7
Infantil A / Infantil B	Equipos / Grupos	10 x 10
Juvenil A	Individuales	7 x 7
Juvenil A	Duplas / Tríos / Equipos / Grupos	10 x 10
Juvenil B/ Adulto	Todas	10 x 10

Supeditado al lugar de Competencia.

3. Rutina

3.1. Características de la rutina

Para competir se requiere de una coreografía que rescate las cualidades de movimiento de la aeróbica (el alto y el bajo impacto, la complejidad, la dinámica, la variedad de planos y transiciones, los cambios de ritmos, el uso de los brazos etc.) y además que cumpla con ciertos requisitos obligatorios llamados:

- **Elementos de dificultad**
- **Lift o Elevaciones de compañero** (Exclusivo para duplas, tríos o grupos)

3.2. Elementos de dificultad

Son aquellos elementos que demuestran las habilidades atléticas del competidor y además constituyen el valor de dificultad de la rutina y tienen los lineamientos que rigen bajo el **código TAAD** (ver anexo **Listado de Elementos de Dificultad**) en donde cada elemento tiene un valor que va desde 0.1 a 1.00 y además están divididos en cuatro grupos de elementos y son:

- **Grupo A - Fuerza Dinámica**
- **Grupo B - Fuerza Estática**
- **Grupo C - Saltos**
- **Grupo D - Flexibilidad y Equilibrio**

*LA CATEGORÍA Y EL NIVEL DE LOS COMPETIDORES VAN A SER FUNDAMENTALES EN LA SELECCIÓN DE LOS ELEMENTOS:
LA CANTIDAD, EL MÁXIMO DE ELEMENTOS Y CIERTAS RESTRICCIONES QUE TIENEN SER TENIDAS EN CUENTA SEGÚN CORRESPONDA EN CATEGORÍA Y NIVEL, VER CUADRO: CARACTERÍSTICAS DE LOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD*

3.3. Lift o Elevaciones de compañero

Figuras basadas en elevaciones y soportes de uno o más compañeros en donde estos nunca son propulsados y tampoco tienen contacto con el piso durante la ejecución del mismo. Los lifts tienen valor de acuerdo a su complejidad.

Ver cuadro: CARACTERÍSTICAS DE LOS LIFT O ELEVACIONES DE COMPAÑERO

3.4. Duración de la rutina

CATEGORÍA	NIVEL	Min.
Individual, Dupla, Trío, Equipo y Grupo	Infantil "A", "B" y Juvenil "A"	1'15"
Individual, Dupla, Trío, Equipo y Grupo	Juvenil "B" y Adulto	1'20"

3.5 Tolerancia

La tolerancia del tiempo de la rutina contempla + - 5 segundos.

4. Música

Recuerde que debe utilizarse música durante la rutina completa.
La velocidad adecuada es aquella que permite realizar los movimientos técnicamente correctos. Está prohibido el uso del pitch por parte del operador de sonido en la competencia.
Respecto a la composición musical: Ver sistema de puntuación Artística.

5. 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 únicamente en mangas.

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 blanca 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.
- Atuendo de aeróbic debe ser de material no transparente, a excepción de las mangas en mujeres.
- Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
- No se permite la pintura corporal.
- Vestimenta de perfil no deportivo.

6. Sistema de evaluación

Consiste en otorgar un puntaje de 0 a 24.50 puntos en los aspectos: Artística (hasta 10 puntos), Ejecución (desde 10 puntos) y Dificultad.

Nivel promocional: 12 pts. Mínimo a 15.99 pts. Máximo.
Nivel elite: 16 pts. En adelante

6.1 Evaluación General

En cada uno de los aspectos se detalla la forma de evaluación.

6.2. Artística

Este ítem está relacionado con el diseño coreográfico, el nivel de variedad, complejidad y la creatividad en que es llevada la rutina por, él o los atletas, al área de competencia. El juez artístico evalúa la coreografía (Total de 10 puntos) de la rutina basada en los criterios. Cada criterio es clasificado de acuerdo a la siguiente escala:

ESCALA:

- Excelente 2.0
- Muy Bien 1.8 – 1.9
- Bien 1.6 – 1.7
- Satisfactoria 1.4 – 1.5
- Pobre 1.2 – 1.3
- Inaceptable 1.0 – 1,1

Criterios de las áreas de puntuación

6.2.1. Coreografía

La coreografía se divide en:

- Composición: (compleja y original)
 1. Música y Musicalidad
 2. Contenido Aeróbico
 3. Contenido General
 4. Uso del Espacio
- Actuación:
 5. Arte

6.2.1. A. Música y Musicalidad (Max. 2 Puntos)

La selección y el uso de la música es un aspecto esencial de la rutina.

- 1.1 Selección, composición y estructura
- 1.2 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 la expresión de los gimnastas.

La Música debe adaptarse para gimnasia aeróbica. Debe haber una fuerte conexión entre el ejercicio y la elección de la música.

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

6.2.1. B. Contenido Aeróbico (Max. 2 Puntos)

Realizar secuencias de AMP (patrones de movimiento aeróbico) 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.

- 2.1 Cantidad de AMP
- 2.2 Complejidad / Variedad

6.2.1.C. Contenido General (Max. 2 Puntos)

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

- 3.1 Complejidad / Variedad
- 3.2 Fluidez

6.2.1. 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*. La rutina debe ser bien equilibrada en todas las áreas.

- 4.1 Uso del área de competición (formaciones).
- 4.2 Distribución de los componentes de la rutina.

*Para DU, TR y GR: las formaciones (posiciones, distancias y cambios de formación).

6.2.1. 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, para expresar ellos mismos con una alta calidad de movimientos respetando cada uno su género (hombre, mujer, grupos de edad). Ellos deben combinar los elementos del arte y del deporte con un mensaje atractivo hacia el público de una manera deportiva.

- 5.1 Calidad de la actuación/ Expresión
- 5.2 Originalidad/ Creatividad

Se debe combinar los elementos del arte y del deporte brindando un mensaje atractivo hacia el público de una manera deportiva, logrando rutinas memorables y únicas.

Para DUPLAS, TR y GR:

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.

6.3 Ejecución

Este ítem se funda en que todos los movimientos deben realizarse con máxima precisión y sin errores.

6.3.1 Función:

El juzgamiento de Ejecución está basado en:

- A. Elementos de dificultad
- B. AMP
- C. Transiciones y Enlaces
- D. Lift
- E. Partnership y Colaboraciones

6.3.2 Capacidades Técnicas

La habilidad de realizar movimientos con técnica perfecta y máxima precisión, correcta forma, postura, alineación del cuerpo y se ve afectada por las capacidades físicas de cada atleta (flexibilidad activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia y resistencia muscular).

6.3.2. A. Forma, Postura y Alineación

Forma: se refiere a las posiciones del cuerpo reconocibles. Ej: Cossack, Tuck, L support, etc.

Postura y alineación: se refiere a la forma de llevar el cuerpo, a su correcta alineación.

6.3.2. B. Precisión

Precisión significa que:

- Cada movimiento tiene una posición clara de comienzo y final.
- Cada fase del movimiento debe demostrar perfecto control
- Debe mostrarse adecuado equilibrio en los elementos de dificultad, transiciones, despegues, aterrizajes y en los patrones de movimiento aeróbico.

6.3.3 Criterios y deducciones

Las deducciones se aplican de acuerdo al siguiente criterio:

Error pequeño	0.1	Es una desviación pequeña de la perfecta ejecución.
Error medio	0.2	Es una desviación significativa de la perfecta ejecución.
Error grande	0.3	Es una desviación mayor de la perfecta ejecución.
Ejecución inaceptable	0.5	Técnica errónea o combinación de múltiples errores, toques, etc.
Caída	1.0	Caer al suelo sin control.

6.3.3. A. Elementos de dificultad y elementos acrobáticos

La máxima deducción para un elemento es de 0.5.

La ejecución de los elementos de dificultad/ acrobáticos consiste en evaluar la capacidad técnica en la realización de los elementos.

6.3.3. B. Coreografía

Se refiere a la habilidad para demostrar movimientos con máxima precisión mientras se realizan transiciones, enlaces, lifts e interacciones y AMP.

Deducciones de Coreografía	Pequeña	Media	Caída
AMP (cada unidad)	0.1	0.3	1.0
Transiciones y Enlaces (cada vez)	0.1	0.3	1.0
Lift	0.1	0.3	1.0
Partnership y Colaboraciones	0.1	0.3	1.0

6.3.3. C. Sincronización

Para duplas, tríos y grupos: es la habilidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad, con idéntico rango de movimiento, iniciar y terminar al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso e idéntico.

La deducción es de 0.10 cada vez, y un total de 2 puntos en toda la rutina.

6.3.5 Puntuación

La ejecución se puntúa de acuerdo a un juzgamiento negativo, comenzando desde 10.0 y restando puntos por cada error de acuerdo a los criterios mencionados.

6.4 Dificultad

El valor de los elementos de dificultad está clasificado de 0.10 a 1.0 punto.

La selección de elementos es opcional, y su valor está determinado en el apéndice.

Se dividen en Cuatro Grupos:

GRUPO	FAMILIA DE ELEMENTOS	SUB FAMILIA
A Fuerza Dinámica	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER	PU, WENSON PU A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
B Fuerza Estática	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, PLANCHE
C Saltos	VERTICAL JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP	AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH SCISSORS LEAP SCISSOR KICK OFF AXIS BUTTERFLY
D Flexibilidad	SPLIT TURN LEG HORIZONTAL TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN WITH LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS

Una vez seleccionados los adicionales éstos deben ser volcados a una planilla que deberá ser solicitada al representante zonal y entregarla completa a los jueces en la prueba de sonido, caso contrario el jurado quedará con la facultad de descalificar al atleta. **La Planilla de Elementos de dificultad**, luego los datos personales, institución que representa, nombre del profesor, nivel por edades, categoría y número de orden de competencia. A continuación, se completará la grilla que corresponde a los elementos y **lift en el orden exacto de aparición en la coreografía con:**

- Numero de grupo o familia del elemento.
- El nombre exacto del elemento tal cual como figura en la lista de elementos de dificultad.
- Letra y valor correspondiente.
- En el caso del lift se colocará en el orden exacto de aparición junto con los elementos, en caso de que corresponda su realización – ver características específicas para cada nivel.

Características específicas del Nivel Infantil "A"

- El rango de dificultad permitido es **de 0.1 a 0.3**
- **Es obligatorio** realizar 3 grupos (A, C y D) - (elementos del grupo B es opcional)
- **Máximo de elementos: 6**
- **Cantidad Máxima de elementos de piso: 3**
- **Acrobáticos: 2 – A1 y A2** opcionales

Está permitido:

- Ejecutar 1 salto con caída a split (frontal o sagital).

En esta categoría esta PROHIBIDO y será PENALIZADO:

- Elementos a 1 brazo
- Ejecutar escuadras a 1 brazo
- Ejecutar aterrizajes a push up, tampoco a 1 brazo
- Repeticiones de elementos (ejemplo: realizar dos sagital split) o de subfamilias.
Ejemplo: está prohibido ejecutar un sagital split y un vertical Split.
- Realizar mas de 6 elementos de dificultad
- Realizar combinación de elementos

Para duplas, tríos, equipos y grupos INF. "A": lift No está permitido.

Características específicas del Nivel Infantil "B"

- El rango de dificultad permitido es de **0.1 a 0.4**. Se permite 1 elemento de valor **0.5**, su uso es opcional.
- **Es obligatorio** realizar 1 elemento de cada grupo
- **Máximo de elementos: 6.**
- Cantidad Máxima de elementos de piso: **4.**
- **Acrobáticos: 2 – A1 a A3** opcionales

Bonificación: la inclusión de estos 4 elementos citados a continuación, siempre que sean perfectamente ejecutados, recibirán un bono de 0.1 c/u. Siendo un valor máximo de 0.4 que se sumará al puntaje total de dificultad.

Bonificados

- **A-** Push up
- **B-** Straddle support
- **C-** Air turn
- **D-** Vertical split

Está permitido:

- Ejecutar 1 salto con caída a split (frontal o sagital). Realizar **más de 1 elemento** aterrizando en Split **será penalizado.**

En esta categoría está PROHIBIDO y será PENALIZADO:

- Ejecutar escuadras a 1 brazo
- Ejecutar aterrizajes a push up
- Combinación de elementos
- Repeticiones de elementos o se subfamilias. *Ejemplo: está prohibido ejecutar una escuadra abierta y luego una escuadra abierta girada.*

**Para duplas, tríos, equipos y grupos INF. "B":
Lift No está permitido y su uso será penalizado.**

Características específicas del Nivel Juvenil "A"

- El rango de dificultad permitido es de **0.1 a 0.6**. Se permite 1 elemento de valor **0.7**, su uso es opcional.
- **Es obligatorio** realizar los 4 grupos
- **Máximo de elementos: 8.**
- **Cantidad Máxima de elementos de piso: 5. Rea**
- Dentro de los 5 elementos de piso se permite solo **1** finalizado en posición split y **1** finalizado en push up.
- **Acrobáticos: 2 – A1 a A6** opcionales

Bonificación: la inclusión de estos 4 elementos citados a continuación, siempre que sean perfectamente ejecutados, recibirán una bonificación de 0.1 cada uno. Siendo un valor máximo de 0.4 que se sumará al puntaje total de dificultad.

Bonificados

- **A-** Helicopter to push up
 - **B-** Straddle support (máx. 1 giro)
 - **C-** Tuck jump 1/1 turn
 - **D-** 1/1 turn to vertical split
- } Sin combinar, caso contrario no tendrá bono y será penalizado

Está permitido:

- Realizar 1 combinación de elementos de dificultad con 0.1 de bonificación

En esta categoría esta PROHIBIDO y será PENALIZADO:

- Ejecutar escuadras a 1 brazo
- Repeticiones de elementos o de subfamilias Ejemplo: está prohibido ejecutar una escuadra abierta y luego una escuadra abierta girada.

**Para duplas, tríos, equipos y grupos Juv: "A":
*Lift opcional no obligatorio y sin valor.***

Características específicas del Nivel Juvenil "B"

- El rango de dificultad permitido es de **0.1 a 0.7**. Se permite 1 elemento de valor **0.8**, su uso es opcional.
- **Es obligatorio** realizar los 4 grupos
- **Máximo de elementos** para Individual femenino y masculino: **9** elementos
- **Máximo de elementos** para duplas, tríos y grupos: **8** elementos
- **Cantidad Máxima de elementos de piso: 5**
- Dentro de los 5 elementos de piso se permite solo **3** elementos aterrizando en split o en push up.
- **Acrobáticos: 2 – A1 y A7** opcionales

Bonificación: la inclusión de estos 4 elementos citados a continuación, siempre que sean perfectamente ejecutados, recibirán una bonificación de 0.1 cada uno. Siendo un valor máximo de 0.4 que se sumará al puntaje total de dificultad.

Bonificados

- A- Helicopter to split o wenson
 - B- Straddle support (máximo 2 giros)
 - C- Straddle jump
 - D- Illusion to vertical split/ Free illusion to vertical split
- } Sin combinar, caso contrario no tendrá bono y será penalizado.

Está permitido:

- Realizar hasta 2 combinaciones de 2 elementos, que serán bonificados con **0.1 c/u.**

En esta categoría esta PROHIBIDO y será PENALIZADO:

- Repeticiones de elementos o de subfamilias. Ejemplo: está prohibido ejecutar una escuadra abierta y luego una escuadra abierta girada.
- Realizar más de 10 elementos de dificultad.
- Realizar combinaciones de 3 elementos.

Para duplas, tríos, equipos y grupos” Juv: B “:
1 Lift sin valor. Realizar – o + de 1 será penalizado.

Características específicas del Nivel Adulto

- El rango de dificultad permitido es de **0.1 a 1.00**. Los elementos 0.1 y 0.2 tienen su valor (no son libres).
- **Es obligatorio** realizar los 4 grupos
- **Máximo de elementos: 10** para Individual femenino y masculino.
- **Máximo de elementos: 9** para Duplas, tríos y grupos. Los elementos 0.1 y 0.2 tienen su valor (no son libres)
- **Cantidad Máxima de elementos de piso: libre**
- Dentro de los elementos de piso se permite máximo **3 elementos aterrizando a mpul o en push up.**
- **Acrobáticos: 2 – libres y opcionales**

Está permitido:

- Realizar hasta combinaciones de 2 o 3 elementos que serán bonificados de la siguiente manera:
 - si se combinan 2 elementos 0.1 pts.
 - si se combinan 3 elementos 0.2 pts.
- Realizar combinaciones de acrobáticos con elementos de dificultad que serán bonificados de la siguiente manera:
 - ACRO + DIF o DIF+ ACRO: 0.1 pts.
 - ACRO + DIF + ACRO: 0.2 pts.
 - DIF + ACRO + DIF: 0.2 pts.
 - ACRO + DIF + DIF: 0.2 pts.
 - DIF + DIF + ACRO: 0.2 pts.

En esta categoría está PROHIBIDO y será PENALIZADO:

- Repeticiones de elementos o de subfamilias Ejemplo: está prohibido ejecutar una escuadra abierta y luego una escuadra abierta girada
- Realizar más de 9/ 10 elementos de dificultad según corresponda en cada categoría.

Para duplas, tríos, equipos y grupos "Adultos": se requiere 1 Lift dinámico de pie, con valor, como cantidad mínima y máxima.

Prohibiciones para todas las categorías

- Está prohibido y penalizado repetir el mismo elemento. *Ejemplo: se penaliza la Flexión 1 brazo derecho si ya se ha realizado la misma flexión 1 brazo con el izquierdo.*
- Está penalizada la ejecución de más elementos de dificultad que requiera cada categoría.

Ejecución opcional de Elementos para Categorías Duplas y Tríos

- Todos los competidores deben realizar el mismo elemento a la vez o consecutivamente, en la misma o diferente dirección.
- Todos los elementos deben realizarse sin ningún tipo de contacto

Ejecución opcional de Elementos Categorías para Grupos

- Máximo una vez por rutina: pueden realizar hasta 2 elementos diferentes al mismo tiempo, se dará valor al elemento de menor valor de dificultad.

Características de la combinación de elementos de Dificultad

- Dependiendo de la categoría se pueden combinar 2 o 3 elementos, deben combinarse **directamente sin ninguna parada, duda o transición**. Los dos o tres elementos pueden realizarse del mismo o de diferentes grupos, pero no pueden repetirse. Contarán como 2 o 3 elementos. Si uno de estos 2 o 3 elementos no cumple con los requerimientos mínimos, la combinación tendrá valor cero.
- En las categorías duplas, tríos y grupos todos los integrantes deben realizar la combinación al mismo tiempo.

Características de la combinación de Acrobáticos con elementos de Dif.

- Dependiendo de la categoría se pueden combinar elementos de dificultad con acrobáticos, pero nunca se pueden combinar 2 acrobáticos.
- Para que sume la combinación el elemento de dificultad debe cumplir con los requerimientos mínimos, además, si el acrobático tiene caída no recibirá valor adicional. Ejemplo de lo que no deben realizar:
 - ACRO + ACRO + DIF: No suma la combinación y además tiene deducción
 - DIF + ACRO + ACRO: No suma la combinación y además tiene deducción2 elementos acrobáticos combinados no están permitidos.

ELEMENTOS ACROBATICOS (A):

Los movimientos que se citan a continuación realizados con 1 ó 2 manos o desde 1 o 2 pies si se realizan con codos tendrán deducción de 0,5 de ejecución).

A-1) Cartwheel (Rueda lateral)

A-2) Round off (rondada)

A-3) Walkover (forward, backward) Remontado (atras o adelante)

- A-4) Headspring (impulse de cabeza)
- A-5) Handspring (forward) (Paloma)
- A-6) Flic flac
- A-7) Salto (max. 360°– forward, backward, sideward) without twist (Mortal 360° adelante, atrás o al lado)

Estos elementos acrobáticos (A-1 hasta A-7) pueden usarse **2 veces** en la rutina entera y sin combinarse.

En caso de Duplas, Tríos y Grupos realizan **2 elementos acrobáticos** diferentes al mismo tiempo o en canon, se contarán como 2.

Realizar más de 2 elementos Acrobáticos recibirá deducción de 0.5 pts cada vez.

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS (P):

- P-1) Movimientos estáticos mostrando flexibilidad extrema (Ej: puente)
- P-2) Movimientos mostrando flexibilidad extrema en la espalada 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.

6.5 Características del Lift

- 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.
- Se debe incluir en la rutina un lift DINAMICO DE PIE en forma obligatoria (dependiendo de cada categoría). Este no puede formar parte del comienzo, un comienzo implica una pose estática y no cumpliría con los requerimientos para ser tomado como lift.
- No se pueden realizar elementos prohibidos durante el lift.
- El lift tendrá valor de acuerdo a los siguientes criterios:
 - Entrada y salida del lift
 - Las capacidades físicas involucradas (fuerza, flexibilidad, equilibrio)
 - La velocidad y rotación de los competidores
 - Si muestra fase aérea o no
- Realizar más o menos Lifts que los requeridos tendrá una deducción de 0.5 pts.

6.5.1 Lift Prohibidos

- La altura del lift no debe sobrepasar a dos personas de pie una encima de otra.
- Realizar un salto mortal desde una persona elevada
- Realizar la entrada del lift con más de un acrobático

7. Penalizaciones

Deducciones	Deducc
1. Por cada grupo faltante (según categoría)	- 1 Pto.
2. Por repetición de un Elemento o familia. C/ vez	- 1 Pto.
3. Realizar elemento de mayor valor permitido. C/ vez	- 1 Pto.
4. Por mas elementos a Flexión de brazos/caída a push up/Split de los permitidos en la categoría. C/ vez	- 1 Pto.
5. Por mas cantidad de elementos en el suelo de los permitidos por categoría. c/ vez	- 1 Pto.
6. Por cada elemento de dificultad extra a la cantidad máxima permitida. C/ vez	- 1 Pto.
7. Realizar elementos prohibidos para la categoría	-1 Pto.
8. Realizar más combinaciones de las permitidas	-1 Pto.
9. Realizar acrobáticos no permitidos para su categoría	-1 Pto.
Otros Descuentos	
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
Elementos acrobático de más – c/ vez	-0.50
Falta de presentación (presentación teatral)	-0.20
Infracción de tiempo fuera de los limites permitidos (+- 2 segundos)	- 0,20
Falta de tiempo fuera de los límites permitidos (+- 3 segundos)	-0.50
Temas en contravención de la carta olímpica y el código ético	- 2.00
Pisar fuera de la línea demarcatoria (c/ vez)	- 0,10
Aparición tardía dentro de los 20 segundos	- 0,50
Lift Adicional o Faltante (por cada uno)	- 0,50
Lift prohibido	-0.50
Movimientos prohibidos	-0.50
Interrupción de la performance (cada vez)	- 0,50
Parada del ejercicio (más de 10 segundos)	-2.0

8. Descalificaciones

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

9. Desempate

El sistema de desempate tendrá el siguiente orden de mérito primero por **Ejecución** luego de persistir el empate por **Artística** y por último por el puntaje en **Dificultad**.

10. 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".

El atleta se hace responsable 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.