

Se aplicará el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG para el ciclo olímpico 2022 – 2024 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG, en los niveles Alevín (National Development), Cadete (Age Group), (Júnior), (Senior).

La normativa que se aplica para la modalidad **Aero Dance y Aero Step** será la misma que indica el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica FIG para el ciclo olímpico 2022 – 2024.

En Aerobic Step, la duración de la música será de 1:20" a 1:30"

El resto de niveles se guiarán también por el código FIG con las siguientes especificaciones.

PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN	
Prohibidos	<ul style="list-style-type: none"> No Elementos con 1 brazo No aterrizajes a PU del grupo 2 (saltos) No Off Axis No Elementos Acrobáticos A3 A4 y A5
Duración de la música	1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	6 máximo
Dificultades	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros
Elementos en el suelo	Máximo 4
Aterrizajes en Split Saltos	Máximo 1 – NO ATERRIJAJES A PU
Valor de los elementos	<ul style="list-style-type: none"> Elementos de valor entre 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0.5 permitido).
Lista de elementos (Grupos A, B, y C)	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> No se permite realizar combinaciones
Repetición de elementos	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación (por ejemplo realizar straddle jump, tuck jump, cossack jump y pike jump), pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
Elementos Acrobáticos	En ambos niveles se permiten los elementos acrobáticos A-1; y A-2 del Código. Máximo 2 Acros SIN COMBINAR
Colaboraciones	Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> Según código de la FIG Uso opcional de medias en mujeres
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> En N1 7 x 7 para individuales/parejas y tríos y 10x10 para grupos En N2 7x7 para individuales
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> 1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez) 1,0 punto por prohibidos (cada vez, juez responsable) 1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez) 1,0 punto por falta de grupo (A, B y C) 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez) 1,0 punto por repetición de elemento base (cada vez) 1,0 punto por más de 1 salto aterrizando a split (cada vez) 1,0 punto por saltos aterrizando a PU (cada vez) 1,0 punto por combinación

JUVENIL	
Prohibidos	<ul style="list-style-type: none"> No elementos a up de 1 brazo No Off Axis
Duración de la música	1 minuto 20 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	Máximo 7 elementos todas las categorías
Dificultades	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros
Elementos en el suelo	Máximo 5
Aterrizajes en Push up y/o Split desde saltos	Máximo 2 a Split o 2 a PU (IM solo a PU)
Lista de elementos (Grupos A, B, y C)	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
Valor de los elementos	<ul style="list-style-type: none"> De 0,1 a 0,6 según la lista de elementos Un elemento del código FIG de valor 0,7 como máximo (opcional)
Repetición de elementos	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación, (por ejemplo realizar straddle jump, tuck jump, cossack jump y pike jump), pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
Combinaciones	Se permitirán como máximo 2 combinaciones de 2 elementos (D+D - A+D - D+A) Permitido combinar elementos del mismo grupo
Elementos Acrobáticos	Permitidos los acrobáticos A1 hasta A5 (según código FIG). Máximo 2 Acros No permitido combinar 2 acrobáticos (A+A).
Colaboraciones	Mínimo 3 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos reducirá nota artística
Vestuario	Según código de la FIG
Espacio	10 x 10 todas las categorías y modalidades
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> 1,0 punto por prohibidos (CJP) 1,0 por más de 7 elementos (cada vez) 1,0 punto por falta de grupo (A, B y C) 1,0 punto por más de 5 elementos en el suelo (cada vez) 1,0 punto por repetición de elemento base (cada vez) 1,0 punto por más de 1 aterrizajes a split (cada vez) 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada vez) 1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez) 1,0 punto por combinación prohibida

CADETE (AGE GROUP FIG)

	<ul style="list-style-type: none"> Se aplicarán todas las reglas del COP FIG para la categoría Age Group
--	---

JUNIOR FIG

	<ul style="list-style-type: none"> Se aplicarán todas las reglas del COP FIG para la categoría Júnior
--	--

LISTA DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD NO INCLUIDOS EN EL COP

Para todos los elementos se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica. Estos elementos **NO** podrán realizarse en las categorías Júnior y Sénior. Los entrenadores deben ser conscientes que, si incluye alguno de estos elementos en categorías Alevín y Cadete y compiten internacionalmente, estos elementos no son del COP FIG.

GRUPO A ELEMENTOS DE SUELO

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SÍMBOLO
Mantener en push up 1 mano 1 pie	Push Up	0.2	
Push up 2 manos 1 pie	Push Up	0.2	
Push up bisagra (atrás) 4 apoyos	Push Up	0.2	
Push up bisagra (atrás) 2 manos 1 pie	Push Up	0.3	
Apoyo en L pies en el suelo	Support	0.1	
Apoyo lateral 1 mano 1 pie	Support	0.2	
Doble Wenson elevada estática	Support	0.2	
V Support Piernas abiertas	V support	0.3	
V Support Piernas abiertas 1 giro	V support	0.5	
Wenson Estática	Planche	0.2	
Forma en A sin despegue de brazos	A frame	0.2	

GRUPO B ELEMENTOS DE SALTO

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SÍMBOLO
1 Air Turn a Split Sagital	Dynamic Jump	0.3	

GRUPO C
ELEMENTOS DE PIE Y FLEXIBILIDAD

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SÍMBOLO
Split sagital	Flexibilidad	0.1	
Split roll	Flexibilidad	0.2	
Pasada de sapo (pancake)	Flexibilidad	0.2	
Equilibrio pierna cogida a más de 150°. Mantener 2 segundos en pie plano	Flexibilidad /Equilibrio	0.2	
Equilibrio pierna delante a la horizontal. Mantener 2 segundos en pie plano	Giro/equilibrio	0.1	
Equilibrio escala sagital(mantener 2")	Giro/equilibrio	0.2	

SOLO PARA Prebenjamín y Benjamín, se podrán utilizar este tipo de calzado, **DE COLOR BLANCO:**



Todo lo no contemplado en esta normativa, se aplicará el código FIG