Gimcat

GIMNÀSTICA AERÒBICA

Programes Tècnics Nivells 2027

S'aplicarà el codi de puntuació de Gimnàstica Aeròbica de la FIG per al cicle olímpic 2025 – 2028 amb totes les possibles modificacions i actualitzacions que realitzi la FIG, en els nivells Aleví (National Development), Infantil (Age Group), Júnior, Sènior.

La normativa que s'aplicarà per a la modalitat Aerodance i Aerostep serà la mateixa que indica el codi de puntuació de Gimnàstica Aeròbica FIG per al cicle olímpic 2025 – 2028.
La resta de nivells es guiaran també pel Codi FIG amb les següents especificacions.

BENJAMÍ	
Prohibits	• No Elements amb 1 braç • No aterratges a PU del grup 2 (salts) • No Off Axis • No Elements Acrobàtics A3 A4 i A5 • Dificultat: Carpa a frontal
Duració de la música	1 minuto 15 segons (+ / - 5 s)
Número total de dificultats	6 màxim
Dificultats	Tots els competidors hauran de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps i no es podran realitzar en columna, tapant uns competidors a uns altres
Dificultades obligatòries	Push up Straddle/L suport o amb peus recolzats Salto Agrupat Pancake o vertical Split
Elements de terra	Màxim 4
Aterratges a Split/Push-up Salts	Máximo 1 a Split NO aterratges a push up
Valor dels elements	Elements de valor entre 0,1 a 0,4
Llistat d' elements (Grups A, B, y C)	1 element de cada grup como mínim (grups A, B y C)
Combinacions	No es permet realitzar combinacions
Repetició de elements	Es permet realitzar elements de la mateixa família sense limitació (per exemple realitzar straddle jump, tuck jump, cossack jump i pike jump), però no es permet realitzar elements amb el mateix nom basi (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir i salt agrupat 1 gir a split)
Elements Acrobàtics	En tots dos nivells es permeten els elements acrobàtics A-1; i A-2 del Codi. Màxim 2 Acros SENSE COMBINAR Les variacions d'elements acrobàtics seran considerades elements acrobàtics
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grup). Menys, reduirà nota artística
Vestuari	Segons codi de la FIG Ús opcional de mitjanes en dones
Espai	10X10
Deduccions	• 0,5 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) • 0,5 punt per prohibits (cada vegada, jutge responsable) • 0,5 punt per més de 6 elements (cada vegada) • 0,5 punt per falta de grup (A, B i C) • 0,5 punt per més de 4 elements en el sòl (cada vegada) • 0,5 punt per repetició d'element basi (cada vegada) • 0,5 punt per més d'1 salt aterrant a split (cada vegada) • 0,5 punt per salt aterrant a PU (cada vegada) • 0,5 punt per combinació • 0,5 punt per element de dificultat obligatòria que manca (cadascun) (jutge Dificultat)

CADET	
Prohibits	No elements a up d'1 braç No Off Axis Dificultat: Carpa a frontal
Duració de la música	1 minut 15 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	Màxim 6 elements
Valor dels elements	Tots els competidors hauran de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps i no es podran realitzar en columna, tapant uns competidors a uns altres
Dificultats obligatòries	Helicòpter a push up Flexió wenson Agrupat con 1 giro 1 gir passé en dedans
Elements de terra	Màxim 4
Aterratges en Push up i/o Split	Màxim 1 a Split o 1 a PU
Llista de elements (Grups A, B, i C)	1 element de cada grup como mínim (grup A, B i C)
Valor dels elements	De 0,1 a 0,5 segons la llista de elements
Repetició de elements	Es permet realitzar elements de la mateixa família sense limitació, (per exemple realitzar straddle jump, tuck jump, cossack jump i pike jump), però no es permet realitzar elements amb el mateix nom basi (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir i salt agrupat 1 gir a split)
Combinacions	No es permet realitzar combinacions
Elements Acrobàtics	Permesos els acrobàtics A1 fins a A3 (segons codi FIG). Màxim 2 Acros. No permès combinar 2 acrobàtics (A+A). Les variacions d'elements acrobàtics seran considerades elements acrobàtics
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grup). Menys reduirà nota artística
Vestuari	Segons codi de la FIG
Espai	10X10
Deduccions	• 0,5 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) • 0,5 punt per prohibits (CJP) • 0,5 per més de 6 elements (cada vegada) • 0,5 punt per falta de grup (A, B i C) • 0,50 punt per més de 4 elements en el sòl (cada vegada) • 0,5 punt per repetició d'element basi (cada vegada) • 0,5 punt per més d'1 aterratge a split o push up(cada vegada) • 0,5 punt per més d'1 combinació • 0,5 punt per element de dificultat obligatòria que manca (cadascun) (Jutge Dificultat)

JUVENIL	
Prohibits	No elements a up d'1 braç No Off Axis Dificultat: Carpa a frontal
Duració de la música	1 minut 20 segons (+ / - 5 segons)
Número total de dificultats	Màxim 6 elements
Dificultats	Tots els competidors hauran de realitzar la mateixa dificultat al mateix temps i no es podran realitzar en columna, tapant uns competidors a uns altres
Dificultats obligatòries	Helicòpter push up o helicòpter 1 gir a push up Salt Split Ilusion o free ilusion (previst treure obligatoris en 2027)
Elements de terra	Màxim 4
Aterratges en Push up i/o Split des de salts	Màxim 1 a Split o 1 a PU (individual masculí màx. 1 push up) *Els nois en parelles i trio poden realitzar salts amb aterratge a split
Llista de elements (Grups A, B, i C)	1 element de cada grup como mínim (grups A, B i C)
Valor dels elements	De 0,1 a 0,6 segons la llista de elements
Repetició de elements	Es permet realitzar elements de la mateixa família sense limitació, (per exemple realitzar straddle jump, tuck jump, cossack jump i pike jump), però no es permet realitzar elements amb el mateix nom basi (NO repetir per exemple salt agrupat 1 gir i salt agrupat 1 gir a split)
Combinacions	Es permetran com a màxim 1 combinació de 2 elements (D+D - A+D - D+A) Permès combinar elements del mateix grup
Elements Acrobàtics	Permesos els acrobàtics A1 fins a A5 (segons codi FIG). Màxim 2 Acros No permès combinar 2 acrobàtics (A+A). Les variacions d'elements acrobàtics seran considerades elements acrobàtics
Col·laboracions	Mínim 3 col·laboracions (Parella, Trio, Grupo). Menys, reduirà nota artística
Vestuari	Segon Codi de la FIG
Espai	10 x 10
Deduccions	• 0,5 punt per realització d'elements de major valor que el permès (cada vegada) • 0,5 punt per prohibits (CJP) • 0,5 per més de 6 elements (cada vegada) • 0,5 punt per falta de grup (A, B i C) • 0,5 punt per més de 4 elements en el sòl (cada vegada) • 0,5 punt per repetició d'element basi (cada vegada) • 0,5 punt per més d'1 aterratge a split (cada vegada) • 0,5 punt per més d'1 aterratge en push up (cada vegada) • 0,5 punt per més d'1 combinació • 0,5 punt per element de dificultat obligatòria que manca (cadascun) (Jutge Dificultat)

CATEGORIAS FIG: ALEVÍ– INFANTIL JUNIOR – SÈNIOR
S´aplicaran totes les normes del COP FIG

LLISTA D'ELEMENTS DE DIFICULTAT NO INCLOSOS EN EL COP

Per a tots els elements s'aplicaran els mateixos requeriments mínims del Codi de Puntuació de Gimnàstica Aeròbica. Aquests elements NO podran realitzar-se en les categories Aleví, Infantil, Júnior i Sènior.

GRUP A ELEMENTS DE TERRA			
ELEMENT	**FAMILIA**	**VALOR**	**SÍMBOL**
Push up bisagra (darrera) 4 recolzaments	Push Up	0.2	
Push up bisagra (darrera) 2 mans 1 peu	Push Up	0.3	
Recolzament en Straddle/L peus al terra	Support	0.1	
V Support cames obertes	V support	*0.4*	
V Support cames obertes 1 gir	V support	0.6	
Wenson Estàtica	Planche	0.2	
Forma en A sense enlairament de braços	A frame	0.2	

GRUP B ELEMENTS DE SALT			
ELEMENT	**FAMILIA**	**VALOR**	**SÍMBOL**
1 Air Turn a Split Sagital	Dynamic Jump	0.3	

GRUP C ELEMENTS DE PEU I FLEXIBILITAT			
ELEMENT	**FAMILIA**	**VALOR**	**SÍMBOL**
Equilibri cama agafada a més de 150a. Mantenir 2 segons en peus pla	Flexibilitat/Equilibri	0.2	
Equilibri cama davant a l'horitzontal. Mantenir 2 segons en peus pla	Gir/equilibri	0.1	
Equilibri escala sagital (mantenir 2")	Gir/equilibri	0.2	

NOMÉS PER A Benjamín, es podran utilitzar aquest tipus de calçat, DE COLOR BLANC:





AERÒBIC COREOGRÀFIC

TRIOS (3 pax)
GRUPS (5 – 8 pax)

CATEGORIES

- **BENJAMÍ 8 - 11 anys (2016 - 2019)**
- **CADET 12 - 16 anys (2015 - 2011)**
- **AMATEUR 17 anys i més (2010 +)**

- L'aeròbic coreogràfic és una rutina sense elements de dificultat.
- La rutina ha de representar clarament un tema o un estil que ha de ser recognoscible i interpretat amb la coreografia, la música i els mallots.
- La durada de l'exercici serà d'1.20 +- 5 segons
- S'han de mostrar clarament 3 passatges pel sòl (transicions), TOTES Alhora
- S'han de mostrar clarament mínim de 3 col·laboracions en totes les categories. En cadet i amateur una d'elles ha de ser propulsió
- Elements acrobàtics tal com estan en el codi PROHIBITS, però es poden usar variacions dels acrobàtics com a transicions.
- S'han de mostrar aquestes formacions:

TRIO			
DIAGONAL LLARGA	**TRIANGLE GRAN**	**COLUMNA**	**FILA**
			

GRUP				
DIAGONAL LLARGA	CERCLE GRAN	COLUMNA	FILA	PIRÀMIDE
				

CONTINGUT AERÒBIC

- 4 jumping jacks consecutius sense desplaçament i amb braços.
- 4 kicks consecutius frontals o laterals o dos frontals i dos laterals.
- Bloc 32 temps obligatori amb desplaçaments sense salts coreogràfics.
- 2 vuits sense desplaçament sense salts coreogràfics consecutius y simètrics.