

**JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA
CURS 2008-2009
ANNEX I
AERÒBIC**

1.- Música

L'exercici s'ha de realitzar amb suport musical.

Cada participant haurà de portar la seva pròpia gravació en CD i amb una única cançó, és a dir, que no es podran compartir els CD's entre els participants d'una mateixa entitat, ni portar CD's de sessions d'aeròbic tradicional.

La música haurà d'estar ja tallada i a la velocitat adequada. La caràtula del suport anirà identificada amb el nom de l'esportista, la categoria, la modalitat i l'entitat a la que pertany.

2.- Duració

La coreografia ha de tenir una durada de 1 a 1'30" en individuals i de 1'30" a 2' en tríos i grups.

3.- Àrea d'actuació

L'espai d'actuació on es desenvoluparà la coreografia serà un quadrat de:

- * 7 metres de costat per als individuals i tríos.
- * 9 metres de costat per als grups.

4.- Indumentària i aparença

Noies: Mallot de cos sencer i pantis esportius de color carn. No estan permesos els mallots de 2 peces o les 2 peces unides per tires o bandes. L'escot del davant i el de l'esquena han de ser apropiats (al front no més baix que la meitat de l'estern i al darrere no més baix que la línia inferior dels omòplats). Al triangle inguinal, l'os del maluc ha d'anar tapat.



Nois: Mallot d'una peça sense obertures ni al davant ni al darrere. El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules.



Cal tenir present els següents aspectes:

- * El cabell ha d'anar recollit i fixat al cap.
- * No es permet la utilització d'accessoris (pilotes, peses, etc...), joies, piercings, rellotges o similars.
- * No es permet treure's roba durant la realització de l'exercici.
- * Els competidors han de dur sabatilles esportives pròpies d'aeròbic i mitjons esportius blancs.
- * No s'admetran maquillatges excessius. Cal fer un ús moderat de brillants i pailletes.
- * El mallot no ha d'estar confeccionat en material transparent.

5.- Puntuació

Concessió i distribució dels punts:

- A) Per reflectir el nivell o la qualitat de l'actuació d'un equip de competidors, els jutges podran concedir entre zero (0) i deu (10) punts.
- B) La rutina de competició es puntuarà atenent dos criteris:
- * Valor tècnic.
 - * Impressió artística.
- C) Cada jutge puntuarà la tècnica o l'artística segons quina sigui la seva especialitat, de forma individual.

PUNTUACIÓ VALOR TÈCNIC:

* Jumping Jacks:	1 punt
* High leg kicks:	1 punt
* Flexions:	1 punt
* Equilibri de l'àngel:	1 punt
* Salts lliures:	1 punt
* Gir:	1 punt
* Execució global de la coreografia	4 punts

Total puntuació tècnica: 10 punts

TAULA DE VALORACIÓ DE L'EXECUCIÓ GLOBAL DE LA COREOGRAFIA	
Excel·lent	3,3 - 4,0 punts
Bona	2,5 - 3,2 punts
Satisfactòria	1,7 - 2,4 punts
Pobra	0,9 - 1,6 punts
Inacceptable	0,0 - 0,8 punts

PUNTUACIÓ IMPRESSIÓ ARTÍSTICA:

- * Composició
- * Musicalitat
- * Passos bàsics
- * Utilització de l'espai
- * Presentació

Valoració artística: de 0 a 10 punts

TAULA DE VALORACIÓ DE LA IMPRESSIÓ ARTÍSTICA	
Perfecta	10 punts
Excel·lent	8,0 - 9,9 punts
Bona	6,0 - 7,9 punts
Satisfactòria	4,0 - 5,9 punts
Pobra	2,0 - 3,9 punts
Inacceptable	0,0 - 1,9 punts

- D) La puntuació total que cada jutge concedeixi als competidors serà sumada amb la dels altres jutges del seu mateix criteri (tècnic o artístic) i dividida entre el nombre de jutges. Quedarà la nota parcial de valor tècnic i d'impressió artística.
- E) La puntuació subtotal s'obtindrà sumant els punts concedits al valor tècnic i a la impressió artística.
- F) La puntuació final resultarà de restar a la puntuació subtotal totes les penalitzacions obtingudes pels competidors.

PENALITZACIONS DEL JUTGE PRINCIPAL:

Totes les penalitzacions que es descriuen a continuació s'aplicaran després de calcular la puntuació final:

Aspecte tècnic	Penalització
- Realitzar qualsevol dels moviments no permesos	0,5 punts
- Duració incorrecta de la música	0,5 punts
- Infracció de línia	0,1 punts
- Utilització d'accessoris no permesos	0,5 punts
- Oblidar un obligatori o realitzar algun obligatori incomplert	0,5 punts
- Contacte físic durant l'execució d'un element obligatori	0,5 punts

6.- Consideracions a la impressió artística

Composició

- * L'exercici ha de ser original i únic.
- * Tota la coreografia ha de ser una unitat: música, mallot i moviments.
- * No repetir moviments, transicions ni dificultats. S'han de distribuir els passos coreogràfics, torres, interaccions, dificultats, moviments al terra, etc. uniformement a l'exercici.
- * Interaccionar amb els components del trio-grup almenys dues vegades durant la coreografia.
- * Realitzar 3 torres (elevacions) durant el transcurs de les coreografies de trio-grup.
- * Els moviments de la coreografia han de donar intensitat. S'han d'evitar les aturades.

Musicalitat

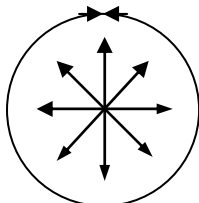
- * Es valorarà que la música sigui aeròbica.
- * S'accepta música cantada.
- * Els moviments han d'anar d'acord amb l'estil de la música i han de beneficiar també a l'estil del competidor.
- * Es permet barrejar diferents temes musicals sempre que la gravació sigui correcta, el canvi de cançó tingui un sentit i no s'apreciïn canvis bruscos entre les cançons.
- * Els efectes de so amb excés de volum o sense sentit als moviments de la coreografia repercutiran negativament en aquest apartat.

Passos bàsics

- * Els moviments han de ser específicament de la modalitat d'aeròbic.
- * S'han de realitzar combinacions (patrons) de moviments durant tota la coreografia.
- * Els competidors han de mostrar el seu nivell de coordinació.

Utilització de l'espai

- * Els competidors s'han de moure pels tres nivells (terra, dret i aeri).
- * Cal utilitzar tota l'àrea de competició en el transcurs de la rutina. Arribar com a mínim una vegada a 1 metre de cada cantonada (angle que la defineix).
- * Realitzar desplaçaments en totes les direccions (inclòs el circular).



Presentació

- * Els competidors han de mostrar energia i dinamisme durant la coreografia, donant una clara impressió atlètic-esportiva.
- * Els competidors han de reflectir autoconfiança i que gaudeixen del seu esport.
- * Els trios-grups han de donar imatge d'unitat i compenetració.

7.- Consideracions al valor tècnic

A) ELEMENTS OBLIGATORIS

- * Els exercicis s'han d'executar de forma correcta i com descriu la normativa.
- * Un element obligatori realitzat de forma incompleta no es considerarà com a vàlid. Es recomana no complicar la realització dels exercicis obligatoris dels gimnastes amb elements massa complexos que no poden assumir i, per tant, acabaran realitzant de forma incorrecta.
- * No es permet el contacte físic entre els components d'un equip mentre es realitzen els elements obligatoris.

Jumping jacks

Salts obrint i tancant les cames. Cal executar-ne 4 d'ídents, de forma consecutiva i mirant a l'àrea de competició (de cara als jutges) sense desplaçament.

L'esquena s'ha de mantenir recta i els genolls alineats amb els turmells. L'alineació corporal ha de ser correcta. La posició d'inici i final és la de peus junts. Es permet la variació del moviment de braços però aquesta no influeix en l'avaluació de l'execució dels jumpings. La correcta execució és la que es centra al tren inferior.

High Leg Kicks

Elevacions lliures de cames. Cal executar-ne 4 de forma idèntica i consecutiva i al pla sagital (direcció de cada kick és recta i endavant). S'han de realitzar alternant les cames i de costat a l'àrea de competició (de perfil als jutges) sense desplaçament.

La posició d'inici i final de cada kick és amb els dos peus en contacte amb el terra. Les cames es mantindran estirades durant l'execució de l'exercici. La correcta execució és aixecant les cames mínim a l'alçada de les espatlles sense que s'aprecii diferència entre l'alçada d'una cama i la de l'altra. La correcta execució és la que es centra al tren inferior.

Push ups

Flexions de braços: Cal executar-ne 4 de forma idèntica i consecutiva.

La posició d'inici i final de cada flexió és ambdues mans al terra i els colzes estesos. Les mans no es poden moure durant l'execució de les mateixes. No es pot arquejar l'esquena. La posició de les cames és lliure, sempre que no afecti al recorregut de les flexions. Està permès recolzar

els genolls al terra només a les categories prebenjamí, benjamí i aleví. La correcta execució es centra al tren superior (espatlles / braços / mans).

Equilibri de l'àngel

S'haurà de mantenir la posició d'equilibri sobre una cama, mantenint l'altra i el cos alineats paral·lelament al terra durant dos segons.

No es pot arquejar l'esquena. S'han de mantenir les cames estirades. La posició dels braços és lliure però no poden servir com a base de sustentació.

Salts lliures

Cal executar dos salts consecutius lliures. S'han de distingir els dos salts.

La posició final dels salts haurà de ser dreta i s'haurà de distingir amb claredat la fase aèria. A les categories infantil i cadet-juvenil s'haurà de realitzar mínim un salt de gran amplitud (exemple: agrupat, tisores, cossack, carpa, gambada,...)

Gir

Cal executar 1 gir de 360° (a les categories prebenjamí, benjamí i aleví pot ser de 180°) amb el suport d'una cama al terra en posició de relevé (de punta). La posició de l'altra és lliure.

B) EXECUCIÓ GLOBAL DE LA COREOGRAFIA

Es valorarà l'habilitat dels competidors de mostrar la seva capacitat física a través de:

- * Forma, postura i alineació corporal
- * Precisió dels moviments realitzats a la coreografia
- * Condicions físiques exposades: força, flexibilitat, resistència muscular i potència.
- * Ritme: s'ha de moure al temps de la música seguint les frases.
- * Sincronisme: Als trios-grups els components s'han de moure com una unitat.
- * Es poden incloure elements de més dificultat que els obligatoris, però no es tindran en consideració per part dels jutges a la nota final. Si aquests elements són realitzats de forma incorrecta repercutirà negativament en la nota d'execució.

8.- Consideracions de les penalitzacions. Elements no permesos

Estan prohibits els elements que no siguin representatius de l'aeròbic:

- * *Moviments acrobàtics*, com ara tombarelles, roda, mortals, flicflacs, verticals o moviments gimnàstics d'aquest tipus (a excepció de les inversions realitzades a les torres del final de coreografia que no tornin a la posició de peu fins que acabi la rutina).
- * *Hiperextensions o hiperflexions* exagerades de la columna vertebral o de qualsevol articulació (colzes, genolls, canells...).