NORMATIVA DE GIMNÀSTICA AERÒBICA

Jocs Esportius Escolars de Catalunya 2026/2027

esportcat

Generalitat de Catalunya

UCEC
Unió de Consells Esportius
DE CATALUNYA

Índex

REGLA 1. INFORMACIONS GENERALS

Art. 1. Objectiu de la normativa
Art. 2. Àmbit d'aplicació
Art. 3. Definicions bàsiques

REGLA 2. INFRAESTRUCTURES, EQUIPAMENT I DESENVOLUPAMENT DE LES JORNADES

Art. 4. Instal·lacions i materials necessaris
Art. 5. Equipament tècnic
Art. 6. Desenvolupament de les jornades

REGLA 3. NORMATIVA GIMNÀSTICA AERÒBICA

Art. 7. Modalitats, categories i àrees d'actuació
Art. 8. Durada de la rutina
Art. 9. Indumentària i aparença
Art. 10. Rutines
- 10.1. Artística
- 10.2. Execució
- 10.3. Elements de dificultat i acrobàtics

Art. 11. Elements acrobàtics
Art. 12. Penalitzacions generals
Art. 13. Puntuació de valors

REGLA 4. NORMATIVA AERODANCE

Art. 14. Informació general
Art. 15. Categories i àrea de competició
Art. 16. Durada de la rutina
Art. 17. Indumentària i aparença
Art. 18. Rutina
- 18.1. Artística
- 18.2. Execució

Art. 19. Penalitzacions generals

ANNEX 1

Quadre d'elements de dificultat de Gimnàstica Aeròbica

REGLA 1. INFORMACIONS GENERALS

Art. 1. Objectiu de la normativa

La present normativa té com a finalitat establir el marc regulador per a la pràctica, l'organització i el desenvolupament de la Gimnàstica Aeròbica Escolar, coordinada entre la Unió de Consells Esportius, els diferents Consells Esportius Territorials i el Comitè Tècnic, amb l'objectiu de garantir una pràctica esportiva segura, formativa, inclusiva i ajustada als valors educatius de l'esport escolar, promovent el treball tècnic adaptat al procés d'aprenentatge i a l'edat dels esportistes, així com el respecte entre totes les persones implicades.

Art 2. Àmbit d'aplicació.

Aquesta normativa és d'aplicació obligatòria a totes les jornades, competicions, exhibicions i activitats de Gimnàstica Aeròbica Escolar organitzades pels Consells Esportius, conjuntament amb la Unió de Consells Esportius de Catalunya (UCEC), dins del programa d'Esport Escolar. Afecta tant els esportistes com el personal tècnic, els/les tutors/es de joc, els clubs, les escoles i les entitats participants, així com qualsevol persona implicada en l'organització i el desenvolupament d'aquestes activitats al territori de Catalunya.

Art 3. Definicions bàsiques

Per a una correcta interpretació i aplicació d'aquesta normativa, es defineixen a continuació els termes i conceptes fonamentals relacionats amb la Gimnàstica Aeròbica Escolar. Aquestes definicions estableixen el marc comú que garanteix la coherència i la comprensió entre totes les persones i entitats implicades en les seves activitats regulades:

Gimnàstica Aeròbica: (*FIG*) Disciplina competitiva basada en la realització contínua, al ritme de la música, d'una varietat de patrons de moviment aeròbic que s'originen en els exercicis aeròbics tradicionals. La rutina ha de demostrar l'execució perfecta de tots els components.

Gimnàstica Aeròbica (Diccionari General de l'Esport): Modalitat de Gimnàstica de competició practicada amb acompanyament musical que consisteix a executar, en una durada de temps determinada, seqüències de moviments d'alta intensitat, complexos i continus, originaris de l'aeròbic tradicional, en els quals l'esportista ha de demostrar habilitats com ara la resistència, la flexibilitat, la força, l'agilitat, la coordinació, el ritme i l'expressió.

Gimnàstica Aeròbica Escolar: Disciplina esportiva basada en l'execució contínua, al ritme de la música, de seqüències de moviments aeròbics d'alta intensitat i complexitat moderada, originaris de l'aeròbic tradicional. Adaptada a les característiques, edat i nivell d'aprenentatge dels esportistes escolars. Aquesta modalitat, fomenta el desenvolupament de les habilitats com la resistència, la flexibilitat, la força, l'agilitat, la coordinació, el ritme i l'expressió, posant especial èmfasi en la seguretat, la formació i el respecte.

REGLA 2. INFRAESTRUCTURES, EQUIPAMENT I DESENVOLUPAMENT DE LES JORNADES

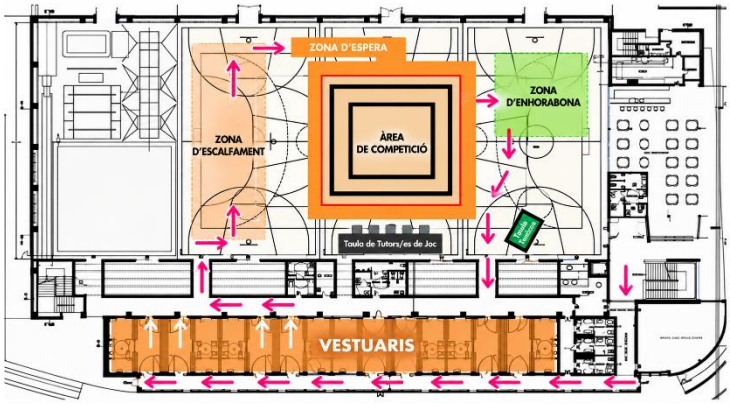
Art. 4. Instal·lacions i materials necessaris

4.1. Característiques de la instal·lació

ASPECTE	REQUISITS
Superfície de la pista	Plana, de parquet o material sintètic. Pot estar recoberta de pintura plàstica, poliuretà o similars, sempre que permeti una pràctica segura.
Superfícies no permeses	Moquetes de gimnàstica rítmica/artística i terres d'arts marcials, ja que no permeten el lliscament necessari.
Vestidors i lavabos	Vestidors per als participants i tècnics/ques de la Jornada, organitzats per entitats.
Espai per al públic	Grades, cadires o un espai habilitat que permeti seguir la competició sense interferir en la tasca d'esportistes ni tècnics.
Tutors/es de Joc	Taula i cadires situades en un lloc amb bona visibilitat de l'àrea d'actuació, (d'esquena al públic i davant de l'àrea d'actuació) sense interferències.
Consell organitzador	Taula específica al costat de la megafonia per al comitè i l'equip organitzador. Disposar de material bàsic per a la correcta organització: – Ordinador portàtil. – Pendrive per a imprevistos. – Fulls de puntuació per a tutors/es de joc. – Còpia de les graelles de classificació. – Diplomes de participació i classificació. – Còpies de l'ordre de sortida. – Llistat dels participants amb el número de llicències. – Cartells de senyalització. – Cartells dels noms d'entitats per a vestuaris. – Cartells A3 plastificats per a les desfilades.

Art 5. Equipament tècnic

ASPECTE	REQUISITS
Àrea de competició	Un espai delimitat per dos quadrats concèntrics: - Quadrat interior: 7x7m - Quadrat exterior: 10x10m
Marcatge de línies	Les línies han d'estar marcades amb cinta d'un color clarament visible d'una amplada mínima de 5 cm, i màxima de 10 cm (doble línia)
Delimitació externa	L'àrea de competició, és recomanable delimitar-la de manera visible amb moqueta o elements similars, tipus feltre, plantes...

ASPECTE	REQUISITS
Elements per a la dinàmica de competició	● Entrades i sortides: L'àrea de competició, ha de tenir un accés d'entrada a la pista i d'una sortida. La ubicació pot variar segons la disposició de la instal·lació, però s'ha de garantir: ○ Que l'entrada sigui central des del fons de la pista o bé lateral-fons. ○ Que la sortida sigui diferent de l'entrada, per facilitar la fluïdesa de les actuacions i evitar interferències. ● Zones d'escalfament: Cal tenir present que la zona d'escalfament estigui a un lateral diferenciat de l'àrea de competició (dividit per cintes o tanques) o sala annexa. ● Zona d'espera: Durant el temps que l'esportista espera el seu torn, s'habilita un petit passadís a l'entrada a pista. ● Zona d'enhorabona: Al costat de la sortida de l'àrea de competició, hi ha d'haver un petit espai amb cadires o bancs, on entrenadores i entrenadors puguin rebre els participants després del seu exercici i puguin compartir un moment de retroalimentació. Tenint present aquests aspectes, ajudarà a la bona circulació i evita interferències durant la jornada.
Exemple organitzatiu	

Art 6. Desenvolupament de les Jornades.

Les jornades de Gimnàstica Aeròbica Escolar es desenvolupen en un procés que es divideix en tres fases: *Abans, durant i després de la jornada***.** Tenint en compte els següents aspectes:

ABANS	DURANT	DESPRÉS
Inscripcions: Obrir-les amb un termini d'1 mes i 15 dies abans de la data de la jornada.	Arribada i comprovació de llicències: Recepció de les entitats participants i verificar la documentació de llicències dels participants.	Publicació de resultats i classificacions: Comunicació dels resultats a través del correu electrònic i canals que s'utilitzin.
Ordre de sortida: Elaborar l'ordre d'actuació dels participants, tenint en compte que s'haurà d'enviar un ordre de sortida provisional (dues setmanes abans de la jornada) i un definitiu (una setmana abans de la jornada).	Escalfament: Abans de l'inici de la jornada, es dedica un temps i espai habilitat perquè els participants es preparin abans de competir.	
Músiques: Endreçar-les i revisar els arxius de música de cada exercici (format .mp3).	Desfilada inicial i presentació: Acte d'obertura amb una presentació coreogràfica de cada entitat. (Amb l'equipació de l'entitat, escola o club)	

Comunicació: Enviar l'ordre de sortida i altres informacions de la jornada a la resta de consells esportius participants amb còpia al comitè tècnic.	Inici de la jornada: Inici de les actuacions per ordre establert prèviament.	
	Desfilada final i reconeixements: Cloenda amb la desfilada de les entitats, entrega dels reconeixements i ball final conjunta. (Amb el mallot)	

REGLA 3. NORMATIVA GIMNÀSTICA AERÒBICA

Art. 7. Modalitats, categories i àrees d'actuació

Els Jocs Escolars de Gimnàstica Aeròbica, estableixen diferents modalitats i categories amb l'objectiu d'adaptar la competició a l'edat i el nombre de participants.

MODALITATS		CATEGORIES JOCS ESCOLARS	
Individual (IND)	1 component	**Primera Etapa**	**Segona Etapa**
Parella (PR)	2 components	Prebenjamí	Infantil
Trio (TR)	3 components	Benjamí	Cadet
Grup (GR)	4 a 6 components	Aleví	Juvenil

Cada participant pot competir en modalitat individual i en un màxim de dues modalitats grupals (parella, trio o grup), és a dir, un/a participant pot arribar a fer fins a tres modalitats. No obstant això, en cas que es detecti que un/a esportista participa en quatre modalitats o més *(excloent l'Aerodance)*, no se li assignarà cap puntuació ni entra a classificació en cap de les modalitats excedents.

APUNT: En cas que, per absència justificada d'un/a participant en una jornada, no es pugui completar una modalitat de parella o trio, es podrà substituir el/la participant absent per un/a altre/a esportista inscrit/a, sempre que aquest/a quedi fora de la pista durant l'exercici.

L'Àrea d'actuació de cada exercici s'assigna en funció de la modalitat i la categoria corresponent, garantint així una pràctica adequada, inclusiva i segura per a tots els esportistes.

	PRIMERA ETAPA	SEGONA ETAPA
Individual	7 X 7	10 X 10
Parelles	7 X 7	10 X 10
Trio	7 X 7	10 X 10
Grups	10 x 10	10 x 10

Art 8. Durada de la rutina

La durada de l'exercici vindrà determinada per la modalitat. El temps comença a comptar des del primer so de la música fins a l'últim so.

MODALITAT	DURADA
Individual	1'15'' ± 5''
Parella, Trio i Grup	1'25'' ± 5''

Música:

Per tal d'evitar problemes tècnics i unificar formats, la música haurà de complir els següents requisits:

- Format obligatori: Arxiu mp3 a 320 kbps.
- Els arxius hauran d'estar retallats i a la velocitat adequada.
- Es podrà utilitzar música instrumental o cantada, sempre que sigui adequada a l'edat dels/les participants i al marc dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i que no contingui llenguatge ofensiu.
- Nom dels arxius:
  - Individual: IND_Nom_Cognom_nom Club
  - Parella: PR_Cognoms_nom Club
  - Trio: TR_Cognoms_nom Club
  - Grup: GR_Cognoms_nom Club
  - Aerodance:AD_Cognoms_nom Club

Es recomana portar una còpia de seguretat de totes les músiques en un dispositiu alternatiu (USB, mòbil, tauleta, reproductor mp3, etc.).

Art. 9. Indumentària i aparença

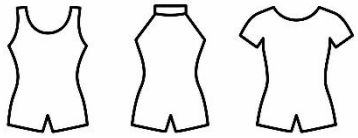
La indumentària i l'aparença dels i de les gimnastes han de reflectir l'esperit esportiu, la correcció i la uniformitat pròpies de la Gimnàstica Aeròbica Escolar. L'objectiu és garantir la comoditat, la seguretat i una imatge adequada durant la competició, evitant elements que puguin generar risc, distracció o una aparença inadequada.

9.1. Indumentària femenina:

- Mallot de cos sencer i pantis esportius color carn.
- Escots
  - **Davanter:** no més baix de la meitat de l'estèrnum.
  - **Dorsal:** no més baix que la línia inferior dels omòplats.
- Ha de cobrir el triangle inguinal i l'os del maluc.
- No s'accepten mallots de dues peces ni unió amb tires o bandes.

9.2. Indumentària femenina:

- Mallot d'una peça sense obertures al davant ni al darrere.
- El tall de les cises no pot ser més baix que la part inferior de les escàpules.
- Es permet pantaló curt gimnàstic.



9.3. Normes generals d'indumentària i aparença:

Cal tenir present les següents normes generals, on es detallen els elements permesos i aquells que no estan permesos en la indumentària i l'aparença dels i de les gimnastes.

ELEMENTS PERMESOS	ELEMENTS NO PERMESOS
Femení	***Femení i masculí***
Pantis esportius color carn	Mallots de 2 peces o units amb tires.
Sabatilles blanques d'aeròbic i mitjons blancs visibles.	Materials transparents o color carn.
Sabatilles de tela per a les categories Prebenjamí, Benjamí i Aleví.	Figures representatives, lletres o disfresses al mallot.
Cabell recollit i fixat.	Sabatilles d'altres colors.
Masculí	Cordons deslligats
Pantaló curt gimnàstic	Cabell sol, joies, pírcings, rellotges o accessoris.
	Maquillatge.
	Treure's roba durant l'exercici.

Art. 10. Rutines:

Les rutines de Gimnàstica Aeròbica Escolar han de reflectir un equilibri harmònic entre tots els elements que les componen. No es tracta només d'executar moviments de manera contínua, sinó d'assegurar que cada component tingui el seu espai i pes dins de la coreografia, aportant riquesa i varietat al conjunt.

Ara bé, tenint en compte això, les rutines de Gimnàstica Aeròbica Escolar s'avaluen tenint en compte tres grans blocs:

- Artística: Valoració de la creativitat, expressió, sincronització amb la música i harmonia general de la rutina.
- Execució: Correcció tècnica dels moviments, postura, alineació i precisió en l'execució dels elements.
- Elements de dificultats: Quantificació i correcta realització dels elements a partir dels requeriments mínims.

El resultat final de cada rutina s'obté a partir de la suma de les puntuacions corresponents als tres blocs aplicant la següent fórmula: Artística + Execució + (Dificultat ÷ 2) - penalitzacions + targeta verda. En cas d'empat en la puntuació final, s'aplica el criteri de desempat següent:

- Execució: Es desempata a favor de la rutina que obtingui una puntuació més alta.
- Artística: En cas que persisteix l'empat, es tindrà en compte la puntuació d'Artística, i es desempata a favor de la rutina que obtingui una puntuació més alta.
- Mateixa puntuació en tots els blocs: Si les rutines obtenen la mateixa puntuació en Artística i Execució, es mantindrà l'empat i els/les participants ocuparan la mateixa posició en la classificació.

En cas que durant la rutina es produeixin infraccions recollides en aquesta normativa, s'aplicaran les penalitzacions corresponents.

10.1. Artística:

L'apartat Artístic avalua la capacitat de transformar una rutina en una actuació creativa i expressiva, respectant la disciplina de la Gimnàstica Aeròbica.

La puntuació artística té un màxim de 10 punts (amb increments de 0,1) i s'avalua en base a cinc criteris principals:

- Musicalitat
- Contingut Aeròbic
- Contingut General
- Utilització de l'espai
- Presentació - Art

Aquests criteris permeten identificar els elements clau que ha de tenir tota coreografia per ser completa, equilibrada i coherent.

MUSICALITAT:

La rutina s'ha de realitzar íntegrament amb la música, que pot ser de qualsevol estil sempre que estigui adaptada a la Gimnàstica Aeròbica i sigui de bona qualitat. Per aquesta raó, cal tenir present:

- Potenciar i enriquir la coreografia, afavorint l'estil de l'esportista o del grup d'esportistes.

- Es poden combinar diferents peces musicals sempre que la gravació sigui de qualitat, els canvis tinguin coherència i fluïdesa, i no es percebin transicions brusques.

CONTINGUT AERÒBIC:

El Contingut Aeròbic és l'essència de la Gimnàstica Aeròbica i es basa en els patrons de moviment, formats per la combinació de passos bàsics tradicionals *(marxa, jogging, elevacions, patades, lunges, jumpings..*) amb la combinació de moviments de braços que permetin generar coordinació corporal.

Un patró de moviment equival a una seqüència completa de 8 temps musicals, i només es considera vàlid si s'executa amb la intensitat adequada i que s'identifiqui com a aeròbic continu.

Perquè el contingut aeròbic sigui equilibrat, cal tenir en compte:

- Realitzar els patrons aeròbics amb varietat en els passos, asimetries, canvis de pla i desplaçaments.

- Les coreografies han d'incloure un nombre mínim de patrons aeròbics:

  - Modalitat individual → Mínim de 9 patrons.
  - Modalitats parella, Trio i Grups → Mínim de 8 patrons.
  - Dins d'aquests patrons, és obligatori executar un bloc, format per 4 patrons consecutius (32 temps), a l'uníson i desplaçant-se com a una unitat.

CONTINGUT GENERAL:

La rutina, a banda del contingut aeròbic, s'ha de combinar amb transicions, interaccions i col·laboracions, a partir dels següents criteris:

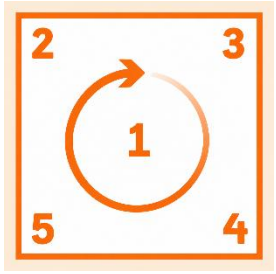
CRITERI	DEFINICIÓ	REQUISITS
Transicions	Es refereix als diferents nivells de moviments dins de la coreografia: especialment els de pujades i baixades al terra. On han de mostrar originalitat i fluïdesa, evitant interrupcions i repeticions.	Mínim 2 moments creatius de terra (8 temps musicals cadascun).
Interaccions **(PR, TR I GR)**	Contacte físic significatiu entre gimnastes durant el transcurs de la rutina, inclosos els que comporten una elevació sense cap acompanyament.	Mínim 3 interaccions entre gimnastes de manera complexa i/o originals.
Col·laboracions **(PR, TR I GR)**	Implica l'elevació d'un esportista amb l'ajuda i acompanyament de la resta de gimnastes de manera estàtica o dinàmica, on es pot incloure inversions i hiperextensions del/la gimnasta elevat sense contacte amb el terra.	1 col·laboració original i creativa.

UTILITZACIÓ DE L'ESPAI:

Perquè la coreografia sigui completa i equilibrada, els esportistes han de distribuir-se correctament per tota l'àrea de competició:

- Cobrir tota la pista: cal arribar almenys una vegada a 1 metre de cada cantonada de la pista.

- Desplaçaments: moure's en totes les direccions: endavant, enrere, lateral, diagonal i circular. Les distàncies han de ser variades (curtes i llargues). No es tracta només de córrer d'una cantonada a l'altra ni de fer girs innecessaris.



- Formacions i posicions (modalitats Parella/Trio/Grup):

    - Canviar les formacions i posicions dels gimnastes al llarg de la rutina.
    - Variar la distància entre els components i les formes de transició.
    - Durant el bloc d'Aeròbic, s'han de moure com a una unitat, ben junts; poden canviar de posicions, però mantenint distàncies curtes entre els components.
    - No n'hi ha prou amb ocupar l'espai només amb la posició individual; cal que les formacions siguin creatives i equilibrades.

PRESENTACIÓ - ART:

La presentació és la part essencial de la coreografia, ja que permet que els esportistes mostrin la seva personalitat, estil i energia. Per això, cal tenir en compte els següents aspectes:

- Els/les esportistes han de mostrar energia i dinamisme durant tota la coreografia, transmetent una clara impressió atlètica i esportiva.
- Han de reflectir autoconfiança i gaudir del seu esport, projectant positivitat i seguretat en escena.
- Parelles, trios i grups han de mostrar unitat i complicitat entre els components.
- La rutina s'inicia amb una presentació de 8 temps musicals i finalitza amb un tancament de 8 temps musicals. Aquests moviments formen part d'una posada en escena que ha d'identificar l'estil o la temàtica de la coreografia.

10.2. Execució:

L'apartat d'Execució avalua la capacitat de realitzar tots els moviments amb la màxima precisió i sense errors.

La puntuació d'execució parteix de 10 punts, dels quals es dedueixen els errors comesos durant la rutina. I aquest s'avaluen en base a 3 criteris principals:

- Elements de dificultat
- Coreografia
- Sincronització (PR, TR i GR).

ELEMENTS DE DIFICULTAT:

L'execució dels elements de dificultat es valora segons l'habilitat tècnica dels competidors en realitzar-los correctament.

Les deduccions s'apliquen en funció de la gravetat dels errors comesos:

ERROR	DEDUCCIÓ			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Dificultats	0,1	0,2	0,3	0,5

COREOGRAFIA:

Dins de l'apartat Coreografia s'avalua l'habilitat tècnica dels gimnastes per executar amb màxima precisió tots els elements de la rutina, incloent:

ERROR	DEDUCCIÓ			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Patrons de moviment	0,1	0,2	0,3	0,5
Transicions i formacions	0,1	0,2	0,3	0,5
Col·laboracions i interaccions	0,1	0,2	0,3	0,5

SINCRONITZACIÓ:

La sincronització avalua la capacitat de tots els components de l'exercici per executar els moviments com una unitat, de manera precisa, ben definida i idèntica entre tots els membres. Aquesta norma s'aplica a tots els tipus de moviments dins de la rutina:

- Coreogràfics
- Transicions i formacions
- Col·laboracions i interaccions
- Elements de dificultat i acrobàtics

ERROR	DEDUCCIÓ
Cada vuit temps musicals i/o element amb sincronisme	0,1
Deducció màxima a tot l'exercici per sincronismes	2,0

10.3. Elements de dificultat i acrobàtics:

Dins de les rutines, s'ha d'incloure un nombre determinat d'elements de dificultat, executant únicament aquells que es puguin realitzar amb total seguretat.

D'altra banda, han de mostrar clarament els requisits específics de cada element, amb les fases:

- Preparació.
- Realització.
- Tancament.

Això permet diferenciar-los de la resta de moviments de la rutina. La puntuació s'avaluarà sumant els valors dels elements correctament realitzats i dividint el resultat per 2. Els elements executats amb una pèrdua greu de control o una caiguda comptaran com a part del grup, però rebran un valor de 0.

Els elements de dificultat de la Gimnàstica Aeròbica es classifiquen en quatre grups principals:

Grup A	Grup B	Grup C	Grup D
Força Dinàmica	Força Estàtica	Salts	Flexibilitat - Equilibri
Flexions (push up) Helicopters	Taules laterals Esquadres	Salt vertical Carpa	Equilibri Facial
Forma - A Forma - A amb flexió	Planxes	Gambada Agrupat Cossack Pike	Pirueta Gir a 90º Illusion

Cada grup conté moviments específics amb nivells de complexitat i valor assignat, que els gimnastes han d'executar amb precisió, control i seguretat. L'objectiu és que la rutina combini creativitat i dificultat tècnica, mostrant una coreografia coherent i equilibrada.

Per garantir la seguretat, la coherència i la correcta valoració de les rutines, els elements de dificultat han de complir unes normes bàsiques:

- *No es poden repetir elements amb el mateix nom base dins de la rutina.*
- En les modalitats de parella, trio o grup han d'executar les mateixes dificultats simultàniament o de manera consecutiva i de manera visible entre tots, és a dir, evitant fer-ho en formacions que es tapin uns amb els altres.
- Els gimnastes han d'incloure un nombre d'elements segons la modalitat a la qual participen, si s'executen més dificultats de les requerides, només es valoraran les primeres realitzades amb una penalització.

INDIVIDUAL	PARELLES, TRIOS I GRUPS
7 dificultats	6 dificultats
Mínim 1 de cada grup.	Mínim 1 de cada grup.
Màxim 4 elements de terra.	Màxim 3 elements de terra.
Màxim 1 caiguda a split.	Màxim 1 caiguda a split.

Requeriments mínims per als elements de dificultat

Perquè un element de dificultat pugui ser valorat amb el seu valor corresponent, ha de complir els requeriments mínims establerts per a cada element. Si els requeriments mínims s'assoleixen, però la tècnica no és correcta, l'element serà comptabilitzat en la puntuació de dificultat, però perdrà valor a la part de l'execució.

GRUP A	
Força Dinàmica	
Flexions (push up)	Flexió de pectoral amb genoll (o sense): Durant la fase de baixada, el cos baixa controladament mantenint l'obertura de braços i pujar. Flexió de tríceps amb genolls (o sense): Durant la fase de baixada, el cos baixa controladament mantenint colzes enganxats al tronc, evitant que s'obrin. Flexió pectoral amb dislocació: Mantenir el cos estable mentre es desplaça lateralment, amb el moviment fluït i controlat. Flexió tríceps amb dislocació 1 peu: Mantenir el cos estable durant el moviment frontal sense perdre l'alineació ni la fluïdesa. Flexió Wenson: La cama que farà la wenson haurà d'estar estirada sobre el braç a la part superior del tríceps. Un cop estigui en la posició de wenson es realitza la flexió i al finalitzar es baixarà la cama al costat de la cama que estava recolzada al terra.
Helicopters	Completar el gir mostrant el moviment de ventall amb les cames consecutivament sense el contacte al terra (pit, maluc..).
Forma - A	Marcar posició pike (màxim 90º) i mantenir-ho 2 segons.
Forma - A amb flexió	Pujada immediata de la flexió.

GRUP B	
Força Estàtica	
Taules laterals	Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda.
Esquadres	Esquadra oberta: Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda. Esquadra tancada: El maluc haurà d'estar per darrere de la posició dels braços amb 1 o 2 peus i mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda. Esquadra ½ gir: Completar el gir sense tocar el terra i el gir incomplet baixa 1 valor (0,1) Esquadra 1 gir: Completar el gir sense tocar el terra i el gir incomplet baixa 1 valor (0,1)
Planxes	Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda.

GRUP C	
Salts	
Salt vertical	Els dos peus despeguen i aterren al mateix temps. Els girs incomplets baixen 1 valor (0,1)
Carpa	Aspa: La posició de les cames han d'estar paral·leles al terra. Carpa: La posició de les cames han d'estar paral·leles al terra.
Gambada	Salt en Split sense desplaçament: S'ha de mostrar la posició d'split en la màxima amplitud. Gambada: S'ha de mostrar la posició d'split (espagat) durant la fase aèria.
Agrupat	Agrupat: Genolls paral·lels al terra. Agrupat ½ gir: Genolls paral·lels al terra. Girs incomplets baixen 1 valor (0,1). Agrupat 1 gir: Genolls paral·lels al terra. Girs incomplets baixen 1 valor (0,1). Agrupat 1 ½ gir: Genolls paral·lels al terra. Girs incomplets baixen 1 valor (0,1). Agrupat 2 girs: Genolls paral·lels al terra. Girs incomplets baixen 1 valor (0,1). Agrupat ½ o 1 gir caiguda a split: Comença la dificultat a partir d'un salt vertical com a impuls, mostrar a l'aire l'agrupat i l'aterratge fer-lo amb split. Important: Es computarà la dificultat si té assolit l'agrupat.
Pike	Salt en Pike: El salt s'inicia amb un salt vertical com a impuls amb els dos peus i ràpidament "doblegar el cos" en posició agrupat (fent la forma d'una pinça amb l'esquena), aixecant ambdues cames paral·leles al terra. S'ha de mostrar un angle no superior a 60º entre el tronc i les cames. La posició dels braços i mans a 90º.
Cossack	Salt Cossack: Cames paral·leles al terra. Salt Cossack 1 gir: L'Impuls comença amb un salt vertical amb els dos peus amb un gir de 360º. Durant la fase de vol, s'ha de mostrar la posició del cossack i l'aterratge ha de ser sobre els dos peus al mateix temps i orientats cap a la mateixa direcció.

Grup D	
Flexibilitat - Equilibri	
Equilibri bàsic	Equilibri a un peu: Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda. Equilibri Àngel: Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda.
Gir a 90º (en dedans)	½ gir a 90º: Dempeus sobre la cama, la cama lliure ha d'estar recta i a l'horitzontal (90º). Es realitza ½ gir cap a la mateixa direcció de la cama de suport, amb la cama lliure cap endavant i a l'horitzontal durant tot el gir i acabar dempeus amb els peus junts. 1 gir a 90º: Dempeus sobre la cama, la cama lliure ha d'estar recta i a l'horitzontal (90º). Es realitza 1 gir sencer cap a la mateixa direcció de la cama de suport, amb la cama lliure cap endavant i a l'horitzontal durant tot el gir i acabar dempeus amb els peus junts.
Facial	Facial: La cama de suport ha d'estar en contacte amb el terra. S'ha de mantenir un angle mínim de 160º. Facial ½ gir: La cama de suport ha d'estar en contacte amb el terra sense rebots. Facial sense mans: La cama de suport ha d'estar en contacte amb el terra sense desplaçament durant l'impuls.
Pirueta	La posició del peu de suport ha d'estar en relevé durant tot el gir amb contacte continu amb el terra. Els girs incomplets baixen 1 valor (0,1).
Illusion	Illusion: Fer la rotació completa de la cama lliure i la cama de suport ha d'estar en contacte amb el terra sense fer rebots.

Art. 11. Elements acrobàtics

En la Gimnàstica Aeròbica Escolar es permet la inclusió d'alguns elements acrobàtics dins de la rutina, sempre que es garanteixi la seguretat dels/de les gimnastes i es respectin els criteris de la modalitat.

NORMES GENERALS:

- Les acrobàcies no sumen a la nota de dificultat, però poden influir en la valoració artística i en la d'execució.
- *Només s'accepten acrobàcies ben controlades i segures.*
- Poden executar-se amb suport d'1 o 2 mans/colzes i amb 1 o 2 peus.
- En modalitats PR, TR i GR, si es realitzen dues acrobàcies diferents alhora o en cànon, es comptabilitzaran com a dos elements.

ELEMENTS PERMESOS	ELEMENTS NO PERMESOS
Roda	Hiperextensions d'esquena
Rondada	Vertical mantinguda 2 segons (excepte col·laboracions sense contacte amb el terra).
Remuntat endavant	Salts mortals
Remuntat enrere	Acrobàcies amb piruetes
Paloma	Combinacions de 2 o més acrobàcies.
Flic-flac	

Art 12. Penalitzacions generals.

A la valoració de l'exercici es tindrà en compte la suma de les penalitzacions en cas d'haver concorregut en alguna de les infraccions següents:

INFRACCIÓ	PENALITZACIÓ
Infracció per sortida de l'àrea d'actuació (cada vegada)	0,1 punts
Indumentària incorrecte i/o utilització d'accessoris no permesos	0,2 punts
Durada incorrecta de la música	0,5 punts
Oblit d'un element dificultat o d'un grup de dificultats	0,5 punts
Realització de més elements de dificultat	0,5 punts
Realització de dos elements amb el mateix nombre base	0,5 punts
Realitzar més o cap col·laboracions	0,5 punts
Realització de qualsevol dels moviments no permesos	0,5 punts
Realització de més de 2 elements acrobàtics, o 2 o més de manera consecutiva.	0,5 punts

Art. 13. Puntuació de valors (valoració targeta verda)

La targeta verda és un element que els/les tutors/es de joc utilitzaran per reconèixer les accions positives més destacades que es produeixin durant la jornada i reforçar, d'aquesta manera, la bona conducta dels/de les esportistes.

Aquesta Targeta s'atorgarà de manera integrada a la classificació després de cada actuació sempre que els esportistes superin satisfactòriament com a mínim 3 dels ítems següents:

- Esforç de l'esportista.
- Actitud positiva durant l'exercici.
- Respecte als/les tutors/es de joc, tècnics, resta d'esportistes, públic i material.
- Salutació final després de l'execució de l'exercici.

Per tant, si els/les esportistes compleixen 3 o 4 dels ítems anteriors, rebran la targeta verda en acabar el seu exercici, fet que es traduirà en la suma d'un punt extra a la nota final atorgada per l'equip de tutors/es de joc.

REGLA 4. NORMATIVA AERODANCE

Art. 14.informació General:

L'Aerodance és una modalitat de la gimnàstica aeròbica que consisteix a executar, durant un temps determinat, seqüències de moviments pròpies de la gimnàstica aeròbica, incloent dins de la rutina entre 32 i 64 temps d'un altre estil dansat.

Art. 15. Categories i àrea de competició:

Dins del marc dels Jocs Escolars de Gimnàstica Aeròbica, s'estableixen diferents modalitats i categories amb l'objectiu d'adaptar la competició a l'edat i el nombre de participants. En aquest cas, en la Modalitat d'Aerodance:

MODALITAT		CATEGORIES JOCS ESCOLARS	
		Primària	**Secundària**
Aerodance	6 a 8 participants	Benjamí - Aleví	Infantil, Cadet, Juvenil i Sènior

Art. 16. Durada de la rutina.

La durada de les músiques serà de: 1' 30" +/- 5". Atès que és una modalitat que combina estils, és important que la barreja de música dels diferents temes musicals ha de ser correcta i no s'apreciïn canvis bruscos entre les cançons. I els efectes de so amb excés de volum o sense sentit als moviments de la coreografia, repercutiran negativament en l'apartat de la musicalitat.

Per tal d'evitar problemes tècnics i unificar formats, la música haurà de complir els següents requisits:

- Format obligatori: Arxiu mp3 a 320 kbps.
- Els arxius hauran d'estar retallats i a la velocitat adequada.
- Es podrà utilitzar música instrumental o cantada, sempre que sigui adequada a l'edat dels/les participants i al marc dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i que no contingui llenguatge ofensiu.
- Nom dels arxius:
  - Aerodance:AD_Cognoms_nom Club

Es recomana portar una còpia de seguretat de totes les músiques en un dispositiu alternatiu (USB, mòbil, tauleta, reproductor mp3, etc.).

Art. 17. Indumentària i aparença

Indumentària femenina:

Mallot de cos sencer o malles llargues negres a sobre del mallot de club.

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'ós del maluc ha d'anar tapat.Indumentària masculina:

Mallot d'una peça sense obertures ni al davant ni al darrere o malles llargues negres a sobre del mallot del club.

El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules.

Cal tenir present els següents aspectes genèrics:

- El mallot no ha d'estar confeccionat amb material transparent (tul) ni tela de color carn.
- El mallot haurà de ser gimnàstic.
- Els/les esportistes han de dur sabatilles esportives blanques pròpies d'aeròbic i mitjons esportius blancs que siguin visibles. Els cordons de les sabatilles han d'anar ben fixats i recollits.

- A la categoria de primària es permetrà l'ús de sabatilles de tela.
- El cabell ha d'anar recollit i fixat al cap. Es permet la utilització de gomes del mateix color del mallot.

- No es permet la utilització d'accessoris (pilotes, peses, etc...), joies, pírcings, rellotges o similars.

- No es permet treure's roba durant la realització de l'exercici.

- Cal fer un ús moderat del maquillatge, de brillants i de lluentons.

Art. 18. Rutina

Les rutines d'Aerodance han de reflectir un equilibri harmònic entre tots els elements que les componen. No es tracta només d'executar moviments de manera contínua, sinó d'assegurar que cada component tingui el seu espai i pes dins de la coreografia, aportant riquesa i varietat al conjunt.

Ara bé, tenint en compte això, les rutines d'Aerodance s'avaluen tenint en compte dos grans blocs:

- **Artística**: Valoració de la creativitat, expressió, sincronització amb la música i harmonia general de la rutina.

- **Execució:** Correcció tècnica dels moviments, postura, alineació i precisió en l'execució dels elements.

El resultat final de cada rutina d'Aerodance s'obté a partir de la suma de les puntuacions corresponents als dos blocs aplicant la següent fórmula: Artística + Execució - penalitzacions + targeta verda. En cas d'empat en la puntuació final, s'aplica el criteri de desempat següent:

- **Execució:** Es desempata a favor de la rutina d'Aerodance que obtingui una puntuació més alta.

- **Artística:** En cas que persisteix l'empat, es tindrà en compte la puntuació d'Artística, i es desempata a favor de la rutina d'Aerodance que obtingui una puntuació més alta.

- **Mateixa puntuació en tots els blocs:** Si les rutines obtenen la mateixa puntuació en Artística i Execució, es mantindrà l'empat i els/les participants ocuparan la mateixa posició en la classificació.

En cas que durant la rutina es produeixin infraccions recollides en aquesta normativa, s'aplicaran les penalitzacions corresponents.

18.1. Artística:

L'apartat Artístic avalua la capacitat de transformar una rutina en una actuació creativa i expressiva, respectant la disciplina d'Aerodance.

La puntuació artística té un màxim de 10 punts (amb increments de 0,1) i s'avalua en base a cinc criteris principals, iguals a la Modalitat de Gimnàstica Aeròbica.

- Musicalitat
- Contingut Aeròbic
- Contingut General
- Utilització de l'espai
- Presentació - Art

Aquests criteris permeten identificar els elements clau que ha de tenir tota coreografia per ser completa, equilibrada i coherent.

MUSICALITAT:

La rutina s'ha de realitzar íntegrament amb la música, que pot ser de qualsevol estil sempre que estigui adaptada a la Gimnàstica Aeròbica i sigui de bona qualitat. Per aquesta raó, cal tenir present:

- Potenciar i enriquir la coreografia, afavorint l'estil de l'esportista o del grup d'esportistes.
- Es poden combinar diferents peces musicals sempre que la gravació sigui de qualitat, els canvis tinguin coherència i fluïdesa, i no es percebin transicions brusques.

CONTINGUT DANCE:

El Contingut de l'Aerodance és la forma de donar-li un valor afegit a la Gimnàstica Aeròbica, tot i que la base parteix dels patrons de moviments bàsics tradicionals, amb la seva combinació de moviments de braços, aquests, poden ser molt més dansats, però caldrà incloure dins de la rutina de 32 a 64 temps d'un altre estil dansat que sigui diferenciat.

Perquè el contingut de l'Aerodance sigui equilibrat, cal tenir en compte:

- Realitzar els patrons aeròbics dansats amb varietat en els passos, asimetries, canvis de pla i desplaçaments.
- Dins d'aquests patrons, és obligatori executar un bloc consecutiu de 32 a 64 temps, d'un segon estil.

CONTINGUT GENERAL:

La rutina, a banda del contingut Dance, s'ha de combinar amb transicions, interaccions i col·laboracions, a partir dels següents criteris:

CRITERIS	DEFINICIÓ	REQUISITS
Transicions	Es refereix als diferents nivells de moviments dins de la coreografia: especialment els de pujades i baixades al terra. On han de mostrar originalitat i fluïdesa, evitant interrupcions i repeticions.	Mínim 3 moments creatius de terra (8 temps musicals cadascun).
Interaccions	Contacte físic significatiu entre gimnastes durant el transcurs de la rutina, inclosos els que comporten una elevació sense cap acompanyament.	Mínim 4 interaccions entre gimnastes de manera complexa i/o originals.

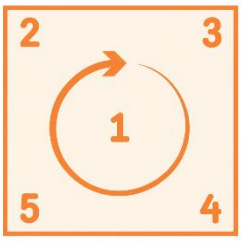
Col·laboracions	Implica l'elevació d'un esportista amb l'ajuda i acompanyament de la resta de gimnastes de manera estàtica o dinàmica, on es pot incloure inversions i hiperextensions del/la gimnasta elevat sense contacte amb el terra.	1 col·laboració original i creativa.

UTILITZACIÓ DE L'ESPAI:

Perquè la coreografia sigui completa i equilibrada, els esportistes han de distribuir-se correctament per tota l'àrea de competició:

- **Cobrir tota la pista:** cal arribar almenys una vegada a 1 metre de cada cantonada de la pista.

- **Desplaçaments:** moure's en totes les direccions i fer que les distàncies siguin variades (curtes i llargues). No es tracta només de córrer d'una cantonada a l'altra ni de fer girs innecessaris.



- **Formacions i posicions:**
    - Canviar les formacions i posicions dels gimnastes al llarg de la rutina.
    - Variar la distància entre els components i les formes de transició.
    - No n'hi ha prou amb ocupar l'espai només amb la posició individual; cal que les formacions siguin creatives i equilibrades.

PRESENTACIÓ - ART:

La presentació és la part essencial de la coreografia, ja que permet que els esportistes mostrin la seva personalitat, estil i energia. Per això, cal tenir en compte els següents aspectes:

- Els/les esportistes han de mostrar energia i dinamisme durant tota la coreografia, transmetent una clara impressió atlètica i esportiva.

- Han de reflectir autoconfiança i gaudir del seu esport, projectant positivitat i seguretat en escena.

- Mostrar unitat i complicitat entre els components.

- La rutina s'inicia amb una presentació de 8 temps musicals i finalitza amb un tancament de 8 temps musicals. Aquests moviments formen part d'una posada en escena que ha d'identificar amb la temàtica de la coreografia.

18.2. Execució:

L'apartat d'Execució avalua la capacitat de realitzar tots els moviments amb la màxima precisió i sense errors.

La puntuació d'execució parteix de 10 punts, dels quals es dedueixen els errors comesos durant la rutina. I aquest s'avaluen en base a 2 criteris principals:

COREOGRAFIA:

Dins de l'apartat Coreografia s'avalua l'habilitat tècnica dels gimnastes per executar amb màxima precisió tots els elements de la rutina, incloent:

ERROR	DEDUCCIÓ			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Patrons de moviment	0,1	0,2	0,3	0,5
Transicions i formacions	0,1	0,2	0,3	0,5
Col·laboracions i interaccions	0,1	0,2	0,3	0,5

SINCRONITZACIÓ:

La sincronització avalua la capacitat de tots els components de l'exercici per executar els moviments com una unitat, de manera precisa, ben definida i idèntica entre tots els membres.

Aquesta norma s'aplica a tots els tipus de moviments dins de la rutina:

- Coreogràfics
- Transicions i formacions
- Col·laboracions i interaccions

ERROR	DEDUCCIÓ
Cada vuit temps musicals i/o element amb sincronisme	0,1
Deducció màxima a tot l'exercici per sincronismes	2,0

18.3. Elements acrobàtics:

Dins de les rutines d'Aerodance no és obligatori incloure acrobàcies. En cas d'executar-les, és important incloure únicament aquells elements que es puguin realitzar amb total seguretat i fer-ne un màxim de 2 (els mateixos que figuren a l'art. 11 de la normativa de Gimnàstica Aeròbica).

NORMES GENERALS:

- Les acrobàcies no ben executades poden influir en la valoració artística i en la d'execució.
- Poden executar-se amb suport d'1 o 2 mans/colzes i amb 1 o 2 peus.
- Si es realitzen dues acrobàcies diferents alhora o en cànon, es comptabilitzaran com a dos elements.

Art. 19. Penalitzacions generals.

En la valoració de la rutina es tindrà en compte la suma de les penalitzacions en cas que s'hagi incorregut en alguna de les infraccions següents:

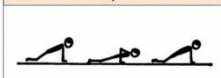
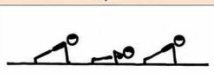
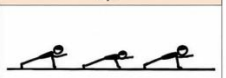
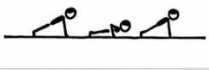
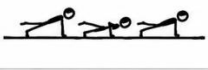
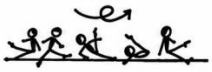
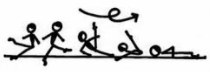
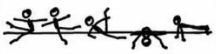
INFRACCIÓ	PENALITZACIÓ
Infracció per sortida de l'àrea d'actuació (cada vegada)	0,1 punts
Indumentària incorrecte i/o utilització d'accessoris no permesos	0,2 punts
Durada incorrecta de la música	0,5 punts
Realitzar més o cap col·laboracions	0,5 punts
Realització de qualsevol dels moviments no permesos	0,5 punts
Realització de més de 2 elements acrobàtics, o 2 o més de manera consecutiva.	0,5 punts

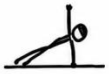
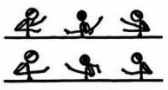
Consultes tècniques i de normativa:

Per a qualsevol consulta tècnica o relacionada amb la normativa d'aquesta modalitat esportiva, podeu adreçar-vos al correu electrònic oficial de la disciplina de gimnàstica aeròbica: tdjaerobic@ucec.cat

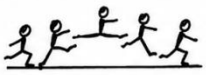
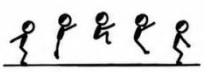
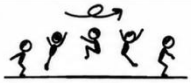
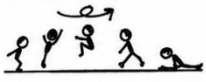
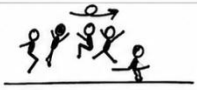
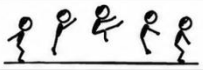
ANNEX 1

Quadre d'elements de dificultat de Gimnàstica Aeròbica

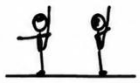
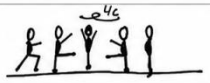
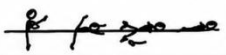
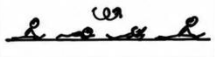
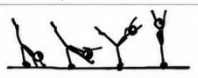
GRUP A - FORÇA DINÀMICA				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Flexió pectoral amb genolls	Flexió pectoral		Flexió Pectoral amb dislocació	Flexió wenson
				
Flexió de tríceps amb genolls	Flexió de tríceps	Flexió tríceps amb 1 peu		Flexió tríceps amb dislocació 1 peu
				
1/2 Helicòpter a posició asseguda		Helicopter a estirat		Helicopter
Pujada forma-A peus separats	Pujada Forma-A peus junts		Flexió pujada Forma-A peus separats	Flexió pujada Forma-A peus junts

GRUP B - FORÇA ESTÀTICA				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Taula lateral sobre 1 mà i 2 peus	Taula lateral sobre 1 mà i 1 peu			
				
Esquatra bancària o oberta 2 peus al terra	Esquatra bancària o oberta 1 peu al terra	Esquatra bancària o oberta	Esquatra tancada o oberta 1/2 gir	Esquatra tancada o oberta 1 gir
				Esquatra V "slauvo"
		Planta doble wenson	Planta wenson	

GRUP C - SALTS

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Salt vertical 1/2 gir		Salt vertical 1 gir	Salt vertical 1 gir a spagat	
Aspa (-90º)	Aspa (+90º)			Carpa
				
	Salt spagat o gambada (+90º)	Salt en split sense desplaçament	Salt spagat o gambada	
				
Agrupat	Agrupat 1 gir	Agrupat caig a split	Agrupat 1/2 gir caiguda a split	Agrupat amb caiguda a split
			Pike	
				
		Cossack		Cossack 1 gir

GRUP D - FLEXIBILITAT I EQUILIBRI

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Equilibri peu pla 1 cama 45°	Equilibri peu pla 1 cama 90°		Equilibri peu pla 1 cama +135°	
				
		1/2 gir A 90°		1 gir a 90°
				
		Passada de sapo	Split roll "rulito"	
				
Facial 135°	Facial		Facial 1/2 gir	Facial sense mans
1/2 pirueta	1 pirueta	1 1/2 pirueta	2 piruetes	
	Equilibri Àngel			Ilusion