

REGLAMENTO AEROBICA COREOGRAFICA

Los reglamentos de cada disciplina fueron elaborados con el objetivo de establecer los lineamientos de competencia y ofrecer al docente herramientas para la interpretación de los mismos y pueda realizar una estratégica composición de la coreografía. Por ello es que a través de reuniones técnicas de jueces se elabora el siguiente reglamento en el que se desarrollan los puntos a considerar en la evaluación.

Reglamentación básica para todas las disciplinas:

- Están prohibidos el uso de fuegos artificiales, petardos, velas, antorchas o cualquier otro elemento que genere un riesgo a los mismos participantes y/o a los espectadores.

EL PROFESOR ES RESPONSABLE:

- ✓ EL Profesor es el responsable por sus alumnos durante el desarrollo integral del torneo y por los daños que los mismos pudieran causar.
- ✓ El Profesor deberá contar con la contratación de un seguro de accidente personal para todos su alumnos a cargo
- ✓ El Profesor deberá acreditarse antes del comienzo del evento, firmando el “contrato de participación”
- ✓ El Profesor deberá tener una carpeta con las fotocopias del DNI (perfectamente legibles) correspondientes a todos sus alumnos, las cuales deberán ser presentadas, solo en el caso de que los Jueces así lo requieran
- ✓ El Profesor deberá bajarse la autorización de Menores de la página web de Universal Dance (www.torneouniversaldance.com), hacerlas firmar por los padres de los menores de 18 años y entregarlas durante su acreditación.
- ✓ Las reposiciones de obras coreográficas (NO PROPIAS) originales de distintos autores, serán presentadas bajo la **absoluta** responsabilidad del maestro/ Profesor que firma la ficha de inscripción.

MODALIDAD: Es la división de los participantes por CANTIDAD:

Modalidad	Cantidad de Participantes	TIEMPO REGLAMENTARIO
EQUIPO	3, 4 o 5 Integrantes	Máximo 2'30
GRUPO	6 o más Integrante	Máximo 3'00

- Tolerancia: Será de más (+) menos (-) 5 segundos. El tiempo se contabilizara a partir del primer sonido musical.

CATEGORÍAS: Es la división de los participantes por EDADES

- **Infantil A** Hasta los 9 años
- **Infantil B** 10 a 13 años
- **Juveniles** 14 a 17 Años
- **Adultos** 18 Años en adelante

La todas las modalidades: Equipo y Grupo, la categoría se determinará por la edad cronológica de sus participantes **al momento de competir en el Torneo** correspondiente.

Para los Equipo y Grupos: * Se podrá tener hasta un 30% de participantes con edad mayor a la de su categoría
* En caso de haber solo 1 participante mayor, su edad es ilimitada.
* No habrá restricciones para la inclusión de participantes con edades menores a su categoría

PERÍMETRO DE COMPETENCIA:

Se podrá utilizar el escenario en su totalidad; está prohibido el ascenso/ descenso del mismo durante la rutina / coreografía. Están permitidas las entradas y salidas laterales.

En el caso de los estadios, el sector estará demarcado, sólo para una mejor orientación de los alumnos.

MÚSICA:

Se podrá utilizar más de un tema musical, cortes, parche, silencios y efectos musicales.

La composición de la música (estructura), técnicamente debe ser perfecta respetando las frases musicales (las octavas), sin cortes abruptos; dando un sentimiento de una sola pieza, con fluidez, con un claro inicio y un claro final.

La música elegida deberá ser de Alta Calidad, la edición de la música deberá ser de profesional y bien integrada.

Recuerde que la velocidad adecuada es aquella que le permite a los bailarines realizar los movimientos técnicamente correctos.

El operador del sonido no podrá modificar la velocidad por medio del pitch

El profesor deberá **ENVIAR SU MUSICA POR MAIL A:** musicauniversaldance@hotmail.com una vez que reciba el Orden de Salida Final del Torneo.

Rotulando cada una de sus canciones de la siguiente forma: (Por ejemplo)

94. Ritmos Caribeños. Grupo. Infantil. Prof. Jimena Aguirre
(N° de Orden + Disciplina + Modalidad + Categoría + Profesor)

Además deberá llevar **2 PEN DRIVE como copias de Seguridad el día del Torneo, rotuladas de igual manera**

ORDEN DE LA COMPETENCIA: las categorías y los niveles estarán determinados por la Organización.

CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE ESTA DISCIPLINA:

La Gimnasia Aeróbica Coreográfica es una disciplina en la cual la evaluación del jurado da prioridad a los contenidos específicos del Criterio de calidad Artística: se debe mostrar una coreografía dinámica y creativa, con una correcta definición en los movimientos, no se evaluarán las aptitudes físicas; como la fuerza ó la flexibilidad. Será positiva la inclusión de patrones de movimientos con alto grado de complejidad, como así también el uso fructífero del espacio con variados cambios de formaciones y niveles.

- Esta Disciplina NO posee ejercicios obligatorios, en el caso de que se incluyan elementos de dificultad, estos no serán considerados para la valoración ni Artística ni Técnica (aunque la ejecución del elemento sea perfecta), no obstante, si se cometiera algún error técnico se realizará el descuento correspondiente por ejecutar elementos no acordes al nivel técnico de los participantes.

- ❑ **Se establece como requisito dentro del criterio Artístico el realizar al menos 6 cambios de formaciones. Si se ejecutan menos de 6 cambios de formaciones esto será negativo para la evaluación del Manejo escénico y Utilización del Espacio.**
- ❑ Es importante que los participantes muestren una proyección segura, un contacto visual con la audiencia, presencia escénica y porte deportivo.
- ❑ La coreografía se enriquecerá con la utilización de transiciones (conexión de los distintos niveles) fluidas con el estilo específico de la Gimnasia Aeróbica.
- ❑ La selección musical cumple un rol fundamental dentro del armado de la coreografía, como así también deben ser acordes la interpretación y el estilo del movimiento.
- ❑ **Se debe mostrar una correcta utilización del espacio y uso tridimensional del área de competencia, incluyendo los cambios de planos (orientación del cuerpo), uso de niveles (alto/medio/bajo) y direcciones (adelante, tras, lateral, diagonal).**
- ❑ Los integrantes del conjunto deben mostrar coordinación e interacción entre sí, cambios de formaciones y figuras.
- ❑ La inclusión de sellos, firmas o Lifts que impliquen un alto riesgo y sean originales serán consideradas positivamente. En estos casos se aconseja evitar un armado o preparación extensa ya que de este modo descendiendo la intensidad de la coreografía y se hace previsible la incorporación de la figura.
- ❑ **NO Están permitidos las propulsiones de uno o de varios compañeros.**

SISTEMA DE EVALUACIÓN: Puntaje máximo 100 puntos. La planilla de evaluación se compone de los siguientes ítems para calificar el desempeño del grupo competidor:

Criterios de Evaluación	
• Técnica	20 (veinte)
• Composición Coreográfica	15 (quince)
• Creatividad	15 (quince)
• Selección e Interpretación Musical	10 (diez)
• Sincronismo y Coordinación grupal	10 (diez)
• Manejo escénico y Utilización del espacio	10 (diez)
• Proyección y Carisma	10 (diez)
• Vestuario y apariencia físico	10 (diez)

TÉCNICA: La utilización de patrones de movimiento asimétricos y la incorporación de ejercicios que requieran de un alto grado de coordinación elevarán el puntaje en este ítem.

La utilización de patrones de movimiento asimétricos y la incorporación de ejercicios que requieran de un alto grado de coordinación elevarán el puntaje en este ítem.

La utilización de patrones de movimiento asimétricos y la incorporación de ejercicios que requieran de un alto grado de coordinación elevarán el puntaje en este ítem.

Se evaluará la ejecución de los movimientos a través de:

La Alineación: Correcta alineación corporal en la ejecución de los movimientos. Alineación de tren superior e inferior. Buena y segura colocación articular (evitar la hiper-flexión/ hiper-extensión).

La precisión: Está determinada por la consistencia de todo el rango de movimiento. La precisión es determinante del nivel técnico de los competidores. Se observarán el control y la precisión muscular.

Intensidad: es decir, el Esfuerzo físico percibido, demostrando resistencia muscular y cardiovascular.

Los factores determinantes del nivel de intensidad de una coreografía son los siguientes:

Frecuencia: es la relación que existe entre la velocidad de ejecución y el rango de movimiento.

Resistencia: Es la habilidad de mantener la misma intensidad cardiovascular a través de toda la Coreografía.

Desplazamientos: Uso de traslados de los competidores durante la ejecución de los bloques coreográficos.

COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA: La coreografía tiene que mostrar series de movimientos específicos de la Gimnasia Aeróbica, los bloques coreográficos y poses deben ser representativas de la disciplina. Será evaluada la complejidad de los movimientos (las asimetrías entre brazos y piernas) y fundamentalmente la creatividad, originalidad y variedad en la coreografía.

CREATIVIDAD: La coreografía y su composición, ya sea la combinación de los patrones de movimiento, las transiciones y enlaces como las diferentes formaciones, deben hacer de la coreografía memorable y diferente, impredecible en su contenido e interpretación. Para que una coreografía se considere "Original" la misma debe combinar e integrar personalidad, música, patrones de movimiento, transiciones, Lifts y figuras o sellos con una presentación auténtica y novedosa.

En caso de que se realice la interpretación de algún argumento determinado (por ej.: película, personaje, libro, etc.) se puede utilizar fructíferamente este recurso, pero se debe evitar elaborar "Rutinas Teatrales". Es importante para este criterio mantener la identidad de la Gimnasia Aeróbica a través del alto impacto (característico de la disciplina) evitando las secuencias coreográficas de bajo impacto (low impact) por la interpretación.

El comienzo y final de la coreografía deben estar bien integrados a la misma, se considera comienzo: la pose inicial + los primeros 8 tiempos. Estos deben preceder al contenido de la coreografía, indicar que es lo que va a ocurrir en el transcurso de ella; debe estar bien integrado con el contenido y desarrollo total de la coreografía. Una Buena integración implica que esta secuencia fluya con naturalidad, que se relacione con el contexto general de la coreografía; estilo de la música y tipo de movimiento. Es importante que el principio de la coreografía cautive y predisponga positivamente para la evaluación. Para el final se aplica igual criterio y el mismo debe ser la conclusión de la coreografía, a su vez, integrado con lo que se realizó en el transcurso. No es solamente la pose o Lift final, sino que incluye la transición, el como se llega; los gestos y movimientos que se ejecuten durante los 8 tiempos finales de la composición.

La variedad se evalúa a través de distintos aspectos de la coreografía: patrones de movimiento, niveles, transiciones y enlaces, formaciones, combinaciones complejas y la inclusión de movimientos de diferente intensidad. Es importante tener en cuenta que dentro de este criterio se observará si existe repetición en los movimientos coreográficos como así también en los demás componentes coreográficos como por ejemplo las transiciones. Se deben buscar patrones de movimiento que no sean similares entre sí.

SELECCIÓN E INTERPRETACIÓN MUSICAL: En la composición musical se permite la utilización de efectos sonoros para destacar algún movimiento; siempre y cuando queden como parte de la música. Se permite la utilización de varios temas musicales. Se valorarán positivamente la interpretación de las variantes rítmicas que ofrece la selección musical.

La coreografía debe realizarse con la música, todos los movimientos deben relacionarse perfectamente con la música elegida: La música elegida debe dar ventaja a las características de los participantes y su estilo, atendiendo a la categoría, por ejemplo un tema de heavy rock no es adecuado para una categoría infantil. La coreografía debe ser ejecutada con la música (ritmo, golpes, acentos y frases). La composición de los movimientos debe armonizar con la música

Cuando la música tiene más de una pieza musical, debe dar un sentimiento natural y fluido, como así también si se incluyen efectos de sonido, estos deben ser una parte de la música, tener buena calidad y apropiado volumen. Los efectos de sonido deben relacionarse con los movimientos para realzar de forma efectiva la rutina. **Interpretación movimiento /**

música: El estilo de movimientos y la presentación de los gimnastas deben coincidir con las características de la música elegida: estilo, ritmo, frases, acentos, partes fuertes y débiles de la composición, instrumentos, efectos y métrica.

SINCRONISMO Y COORDINACIÓN GRUPAL: Es la habilidad de los participantes de ejecutar movimientos como una unidad. Durante la realización de los movimientos los integrantes del grupo deben coincidir en el tiempo de ejecución del mismo (moverse al unísono). También se evaluará la similitud en el nivel técnico de los participantes. Se busca una homogénea amplitud en el rango de movimiento.

En este ítem se juzgará fundamentalmente la habilidad de ejecutar, sin errores los patrones de movimientos, transiciones y complejos bloques coreográficos.

La coordinación esta basada en los siguientes criterios:

a) Grupos musculares y articulaciones que se involucran.

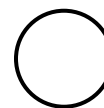
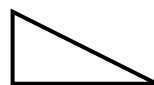
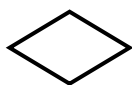
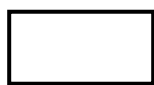
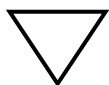
b) Asimetrías: Entre manos/ brazos y pies/piernas, que simultáneamente realizan movimientos que difieren unos de otros, o bien ejecutan acciones diferentes. Por ejemplo: la asimetría puede ser creada realizando movimientos de brazos y piernas ejecutados en diferentes planos (frontal/ sagital /transversal.

c) Variación Rítmica en los tiempos musicales: Los brazos y/o piernas u otras partes del cuerpo se mueven en tiempos diferentes (**contratiempos**)

d) Direcciones cruzadas de movimientos: Ejecutar movimientos de las extremidades en diferentes direcciones.

e) Cambio de orientación: Enfrentar los lados del área de competición, para luego variar esa orientación hacia cualquier otro frente en el escenario, durante los desplazamientos que se realizan al ejecutar los bloques coreográficos.

MANEJO ESCÉNICO Y UTILIZACIÓN DEL ESPACIO. El espacio debe ser utilizado efectivamente durante toda la coreografía. Los desplazamientos deben ser mostrados en todas las direcciones. Los 3 niveles: suelo, superficie y aire deben ser utilizados equilibradamente. Se deben realizar distintas formaciones, utilizando variedad de distancias entre los participantes. La cantidad máxima de formaciones que se pueden ejecutar es ilimitada y queda a criterio del coreógrafo, ejemplos de formaciones son: Pirámide, Rectángulo, Diagonal, etc.

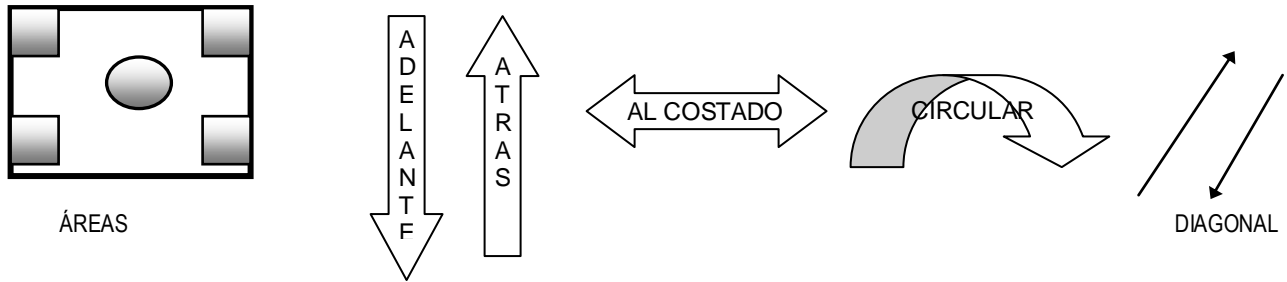


RECUERDE QUE ES OBLIGATORIO un mínimo de 6 cambios de formaciones en la coreografía.

Se debe mostrar un equilibrado uso del área de competencia, desplazándose por el perímetro durante toda la coreografía. Utilizando las cuatro esquinas y la zona central sin que predomine ningún área en especial, como así también tener un balanceado uso de los diferentes niveles de ejecución; piso, superficie y aéreo.

Durante la coreografía los participantes deben desplazarse utilizando al menos cinco direcciones diferentes; adelante, atrás, al costado (de izquierda a derecha o viceversa) en diagonal y en círculo.

En este criterio se observará si, a través de la coreografía, se utilizan las 5 áreas de competencia como así también si se realizan los desplazamientos con 5 direcciones diferentes. Se tendrá en cuenta no sólo la llegada al área sino **cómo es ese traslado y cómo se distribuyen los participantes** sobre el perímetro de competencia.



Las transiciones y enlaces estarán contemplados aquí.

La Continuidad total: Los diferentes componentes de una rutina; patrones de movimiento Aeróbicos, lifts y transiciones, deben estar enlazados de un modo dinámico y no abrupto, esto implica que el **pasaje de uno a otro no debe cortar con la “fluidez” de la coreografía**. Las transiciones a las figuras o lifts (elevaciones entre los integrantes) implican un mínimo necesario de preparación y deben contener patrones de movimiento de brazos y piernas, evitando el solo trote por más de una octava musical.

Un movimiento debe llevar a otro naturalmente, evitando las preparaciones para la posterior ejecución de otro movimiento, cada Beat debe ser tenido en cuenta.

PROYECCIÓN Y CARISMA: Es la habilidad de los participantes para cautivar a los jueces y a la audiencia con su energía, entusiasmo, actitud y apariencia. Se debe mostrar de una proyección fuerte y continua. La actitud proyectada debe ser dinámica y consistente, una expresión facial y física para el contacto visual y presencia que motive durante toda la coreografía.

Se debe mostrar una interacción física-dinámica entre los participantes, exhibiendo la habilidad para el sentido del compañerismo y camaradería a través de la coreografía.

La coreografía debe integrarse de una manera creativa y todos los integrantes del equipo deben mostrar sus cualidades como si fueran UNO.

La ventaja de ser más de una persona sobre el escenario, debe ser utilizada positivamente, por ejemplo, mediante el uso de variantes de niveles, planos, direcciones, formaciones y elevaciones.

VESTUARIO Y APARIENCIA FÍSICO: La apariencia debe ser prolija y atlética.

El cabello no puede estar suelto. Como es difícil poder determinar cuando el cabello es corto o largo, todas las melenas deben afirmarse con gel o fijador, y/o rodetes el caso de que el cabello sea muy largo.

Los cordones de las zapatillas deben estar apropiadamente atados y estas deben lucir impecables.

Las mujeres deben utilizar mallas enterizas y medias o calzas color piel.

No están permitidas las mallas dos piezas o las dos piezas unidas por tiras. No está permitido mostrar el ombligo.

El cavado de las mallas no puede ser más alto que la altura de la cintura y el borde de la malla debe pasar por la cresta ilíaca. NO está permitido el cavado excesivo (que se vean los glúteos).

Es requisito que la indumentaria esté adherida al cuerpo de los competidores.

Los varones deben vestir shorts de tipo enterizo (de una sola pieza) o musculosas adherentes - elásticas, los shorts no deben ser amplios y se deben usar suspensores adecuados.

Está permitido el uso discreto de lentejuelas, palletes o tela con brillo.

No está permitido el uso de: aros, relojes, brazaletes, pulseras, anillos, collares, ni de accesorios como cinturones, suspensores, moños, lazos. Tampoco elementos como: mancuernas, bandas o cualquier otro tipo de elemento utilizado en el gimnasio.

Deducciones y Penalizaciones: 1 (un) punto cada una por vez

- Duración de la coreografía / Rutina fuera del tiempo reglamentario.
- Movimientos que pongan en peligro la integridad física de los participantes (por cada uno)

- Vestimenta penalizada.
- Caída de algún elemento del vestuario.
- Utilización de elementos prohibidos y/o peligrosos
- Uso de bijouterie que perturben el desempeño de los bailarines.
- "Choque" entre los bailarines durante la coreografía.
- Abandono de la coreografía por parte de alguno de los integrantes
- Ausencia de algún integrante del grupo en el momento que es llamado a competir
- Gestos inadecuados, despectivos o falta de respeto hacia el jurado o público espectador.
- Masticar chicle o cualquier alimento.

- **NO SE PODRÁ UTILIZAR ESCENOGRAFIA**

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

Los elementos prohibidos son elementos que se determinan así porque su inclusión dentro de la coreografía puede resultar lesivo, ser de otra rama de la gimnasia o disciplina.

Los elementos prohibidos son los enunciados en el código de puntuación: Mortales de todo tipo, Souplesse atrás o adelante, mortero, Rondó, Salto arqueado, Media luna, Flic- Flac, levantada sobre empeines, Hiper-extensiones de la columna, vertical (Todos los soportes de mano con el cuerpo en línea vertical, antes sólo se permitía una inclinación de 30°, ahora el cuerpo puede inclinarse más, no puede llegar a la vertical)

En caso de que un profesor o entrenador tenga duda respecto de un movimiento; si este es o no un Movimiento Prohibido, podrá consultarlo con el Juez Principal del torneo en la prueba de audio.

LIFTS:

- Están permitidos **hasta 4 lifts** incluyendo las poses de inicio y final de la rutina.
- Elevaciones y soportes están autorizados.
- Se permite la inclusión de LIFTS que incluyan rolicos del cuerpo, es decir, que la cadera pase por encima de la altura de la cabeza, DURANTE la coreografía.