

REGLAMENTO GIMNASIA AEROBICA DEPORTIVA

Los reglamentos de cada disciplina fueron elaborados con el objetivo de establecer los lineamientos de competencia, ofreciendo al docente herramientas claras para la interpretación de los mismos, facilitando la realización de estrategias de composición coreográfica. Es así como, a través de reuniones técnicas con nuestro staff de jueces, llegamos a la elaboración de este reglamento, con todos los puntos a considerar en la evaluación, que SE ACTUALIZA Y SUFRE MODIFICACIONES ANUALES.

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 sus 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.

CATEGORÍAS POR EDAD: Es la división de los participantes por EDADES .

Baby	4 a 6 Años
Infantil "A"	7 a 8 Años
Infantil "B"	9 a 11 Años
Juvenil "A "	12 a 14 Años
Juvenil "B"	15 a 17 Años
Adultos	18 años en adelante

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

Para las Duplas: * La categoría se definirá por el promedio de ambos bailarines.

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

MODALIDAD: Es la división de los participantes por CANTIDAD.

Modalidad	Cantidad de Participantes	TIEMPO REGLAMENTARIO
Individual	1 Atleta	Mínimo 1'15" Máximo 1'40"
Dupla	2 Atletas En las categoría Infantil y Juvenil se permite cualquier combinación de sexo entre los Integrantes En la categoría Dupla Adulta la conformación debe ser de un integrante de cada sexo.	Mínimo 1'15" Máximo 1'40"
Equipo	3, 4 o 5 bailarines Se permite cualquier combinación de sexo entre los Integrantes	Mínimo 1'15" Máximo 1'40"
Grupo	Mínimo 6 Integrantes Se permite cualquier combinación de sexo entre los Integrantes	Mínimo 1'15" Máximo 1'40"

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

MUSICA:

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. Aerobica Deportiva. Grupo. Infantil. Prof. Jimena Aguirre
(N° de Orden + Disciplina + Modalidad/ atleta + Categoría + Profesor)

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

Falso Comienzo: Si debido a circunstancias que exceden la responsabilidad de los Gimnastas se produce un falso comienzo, por ejemplo la música no esta desde su inicio, se les dará la posibilidad de reiniciar la rutina siempre que el gimnasta indique el "falso comienzo" transcurrido hasta una octava musical, superándose este lapso de tiempo, el / los gimnastas no pueden apelar volver a iniciar su rutina.

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

PERÍMETRO DE COMPETICIÓN:

- ✓ Para Individuales, duplas y tríos **infantiles y juveniles**: 07 X 07 m.
- ✓ Para Individuales adultos: 07 X 07 m.
- ✓ Equipos y Grupos **infantiles y juveniles**: 10 X 10 m (supeditado al lugar de Competencia).
- ✓ Duplas, Tríos, Equipos y grupos **adultos** 10 X 10 m (supeditado al lugar de Competencia).

Se aplicara una deducción de 0.10 puntos por cada vez que se tenga contacto fuera del perímetro de competencia.



Planilla de Dificultad: Todas rutinas deben presentar la planilla declarativa de los elementos de dificultad enumerando estos por su orden de aparición, declarando la familia a la cual pertenecen y su valor. Es **obligación de Entrenador entregar la planilla a la mesa de Jueces antes de comenzar la Competencia.** En caso de no entregarse la planilla de dificultad, los jueces evaluarán a los gimnastas pero no darán devoluciones a los Entrenadores.

Regla para los Desempates: En caso de empate en cualquier puesto en calificaciones, se deshará según las siguientes reglas:

- La nota más alta de Ejecución
- La nota más alta de Artística
- La nota más alta de Dificultad

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

- **DIFICULTAD:** En la estructura de la rutina de Gimnasia Aeróbica Deportiva se deben incluir los denominados elementos de dificultad, factor que distingue esencialmente a esta disciplina de la Gimnasia Aeróbica Coreográfica.
- **Elección de los elementos de Dificultad:** La clasificación de los elementos se divide en cuatro (4) Grupos.
La rutina **debe incluir como mínimo un** elemento de cada uno de los siguientes grupos de la lista de elementos:
 - GRUPO A Fuerza Dinámica
 - GRUPO B Fuerza Estática
 - GRUPO C Saltos y saltos con desplazamiento
 - GRUPO D Equilibrios y flexibilidadSe permite un máximo de 10 elementos de dificultad

Criterio de Evaluación: ARTÍSTICA (puntaje máximo 45 puntos)

Todos los componentes de la coreografía deben encajar perfectamente con el fin de transformar un deporte en una representación artística, con características creativas y únicas respetando la especificidad de la gimnasia aeróbica. Temas que muestran la violencia y el racismo, así como aquellos con connotaciones religiosas y sexuales, no están en consonancia con los ideales de UNIVERSAL DANCE.

Parejas mixtas, tríos y grupos, son necesarios **2 (dos) lifts en la rutina.** Esto puede incluir la apertura y la final

1. **Música y musicalidad (Selección, Utilización e interpretación)**
2. **Contenido aeróbico (complejidad, intensidad, variedad y creatividad)**
3. **Composición coreográfica (Espacio, formaciones, cantidad y equilibrio)**
4. **Carisma (Expresión)**

El juez evalúa la coreografía basada en los criterios de artística del 0 a 45 puntos:

ESCALA: Excelente	40 – 45
Muy bien	36 - 40
Bien	25 - 35
Pobre	15 - 24
Inaceptable	menor a 15

1. Musicalidad

Los jueces evalúan la presentación total creada por el/los competidor/es a través de su rutina y el uso de la música por los participantes, quienes deberán reflejar y proveer las características principales de la gimnasia aeróbica.

a) Presentación: El competidor(es) debe mostrar energía física y Showmanship cautivando a la audiencia con su/sus capacidades físicas, habilidades, carisma, personalidad, magnetismo, presencia, lenguaje corporal, sin interpretación teatral, en una manera natural. No solo significa el sonreír durante la rutina; significa el transmitir con los movimientos, el lenguaje corporal, esta energía y Showmanship.

El competidor(es) debe mostrar confianza personal con expresiones faciales genuinas, agradables y naturales (no artificiales o exageradas), sin gritar/cantar.

b) La construcción de la música adaptada para la Gimnasia Aeróbica deberá reflejar y proveer las características principales de la misma.

c) El uso de la música en la coreografía utiliza la idea dada por la música. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida y ser ejecutados al tiempo con los beats / frases de la música (Timing). En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos para esa música específica y para esos competidores en concreto.

2. Contenido Aeróbico

En el Contenido Aeróbico, los jueces evalúan el COMO han sido las secuencias de Patrones de Movimiento Aeróbico, proporcionando la utilización de los 7 pasos básicos junto con movimientos de brazos de manera equilibrada, con alto nivel de coordinación del cuerpo y de intensidad suficiente

Las secuencias de movimientos deben incluir muchas variaciones de pasos con movimientos de brazos, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones con un alto nivel de coordinación corporal y deben ser reconocibles como patrones de movimiento continuos. Se evaluarán:

- La **Variedad** de los Patrones de Movimiento
- El Nivel de la **Complejidad y creatividad** de los Patrones de Movimiento Aeróbico
- La **Cantidad y equilibrio** de los Patrones de Movimiento Continuos

3. Composición Coreográfica:

En la Composición de la coreografía, los jueces evalúan el QUE, COMO y DONDE los siguientes parámetros:

- Transiciones y enlaces, Figuras /elevaciones, Interacciones físicas / Compañerismo
- El dinamismo y fluidez de toda la rutina.
- El nivel de la complejidad y creatividad de estos movimientos (excepto para las secuencias de Patrones de Movimiento Aeróbico que serán evaluadas en el Contenido Aeróbico y los elementos de dificultad que ya tienen un valor en la Tabla de Elementos y que son evaluados por los jueces de Dificultad).
- La selección de los movimientos mostrando Variedad
- El uso Efectivo del espacio de competición (suelo, superficie aire, toda el área horizontal) y la colocación de estos movimientos a lo largo de toda la rutina

4. Carisma:

Arte es la capacidad de los gimnastas de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística. Los gimnastas deben, por tanto, demostrar musicalidad, expresión y compañerismo, además la ejecución impecable, respetando su género (masculino, femenino, grupo de edad).

Arte también es sobre sutileza y modulación así como amplitud (rango de movimiento) y velocidad, mostrando las características de las rutinas de gimnasia aeróbica

En el caso de dos o más atletas en el escenario, los competidores deben demostrar que son un equipo como una unidad y por lo tanto, mostrar las ventajas de ser más de una persona. Esto incluye la relación de trabajo entre los miembros

Criterio de Evaluación: **EJECUCIÓN** (puntaje máximo 45 puntos)

La ejecución se puntúa de acuerdo a un juzgamiento negativo, comenzando desde 10.0 y restando puntos por errores

Capacidad Técnica

Habilidad para demostrar los movimientos con máxima precisión

Capacidades físicas

Una rutina excelente debe mostrar perfecta postura y alineación, flexibilidad activa y pasiva, fuerza, potencia y resistencia muscular.

Forma, Postura y Alineación

Habilidad para mantener la correcta postura y alineación corporal - alineación natural de la columna vertebral- (en el suelo, en la superficie y en el aire o cuando se aterriza) mientras se ejecutan:

- Posición y estabilización del torso, zona lumbar, pelvis y Contracción de la musculatura abdominal.
- Posición de la parte superior del cuerpo, postura del cuello, hombros y cabeza en relación con la columna.
- Posición de los pies en relación con los tobillos, rodillas y cadera.
- Correcta alineación de todas las articulaciones.

Precisión

- Cada movimiento tiene una posición clara de comienzo y de final.
- Cada fase del movimiento debe demostrar perfecto control
- Debe mostrarse adecuado equilibrio en los elementos de dificultad, transiciones, despegues, aterrizajes y en los patrones de movimiento aeróbico.

Fuerza, potencia, resistencia muscular

Habilidad para demostrar fuerza, potencia explosiva y mantener la intensidad a lo largo de toda la rutina.

Amplitud – el uso de la potencia explosiva en saltos, saltos con desplazamiento y elementos de dificultad pliométricos.

Sincronización (0.10 de deducción cada vez)

Sincronización **Para parejas mixtas, tríos y grupos** es la habilidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad.

Deducciones

Las deducciones se realizan por cada uno de los errores como sigue:

- Error menor 0.1 cada vez
- Error medio 0.2 cada vez
- Error grande 0.3 cada vez
- Ejecución inaceptable o caída 0.5 cada vez

Una **caída** se define cuando una o más partes del cuerpo (distintas de las necesarias para la perfecta ejecución) tocan el suelo con falta de control (ej. en una flexión de 1 brazo, el pecho o la rodilla tocan el suelo, o en un apoyo en L el talón y/o el glúteo tocan el suelo).

Criterio de Evaluación: **DIFICULTAD** (puntaje máximo 10 puntos)

Todas las categorías:

- Un máximo de 10 elementos de dificultad de diferentes familias, incluyendo 1 elemento de cada grupo
- Un máximo de 5 elementos de dificultad en el Piso.
- Un máximo de 2 elementos de dificultad del Grupo C “landing in push up position”
- Un máximo de 2 elementos de dificultad del Grupo C “ landing in split position”

Parejas mixtas y tríos:

- Todos los competidores deben realizar el mismo elemento a la vez o consecutivamente, en la misma o diferente dirección.

Grupos:

- Para validar el Grupo (A, B, C, D), todos los competidores deben realizar el mismo elemento a la vez o de forma consecutiva, en la misma o diferente dirección.

Los gimnastas deben incluir en la rutina, sólo los elementos que pueden realizar con completa seguridad y con un alto grado de maestría estética y técnica y con perfecta ejecución.

Los Elementos con ejecución inaceptable, que no cumplen los requisitos mínimos o elementos con una caída, no recibirá el valor. Se deducirán severamente por los jueces de ejecución.

En caso de duda, debe darse el beneficio de la duda al gimnasta.

Elementos de dificultad durante lifts o en interacción física

1) Todos los elementos realizados en un lift no serán anotados y no tendrán valor.

2) Si los gimnastas realizan elementos de dificultad durante una interacción física con otro competidor, NO se tomará en consideración

- **GRUPOS Y FAMILIAS DE ELEMENTOS:** Los elementos de Dificultan están divididos en 4 Grupos, según la capacidad física en acción para lograr su ejecución y también por la forma del ejercicio. Dentro de cada grupo, los elementos pertenecen a una FAMILIA de elementos.

GRUPO A Fuerza Dinámica	GRUPO B Fuerza Estática
Familia push up	Familia straddle support
Familia Wenson push up	Familia L support
Familia plio push up	Familia V support
Familia A-frame	Familia full support lever
Familia cut	Familia planche
Familia leg circle	Familia Wenson support
Familia helicopter	
Familia Capoeira	

GRUPO C Saltos	GRUPO D Equilibrio y Flexibilidad
Familia air turn	Familia turn
Familia free fall	Familia balance
Familia Gainer	Familia high leg kicks
Familia sagital scale to push up	Familia split
Familia tuck	Familia illusion
Familia straddle	
Familia Cossack	
Familia pike	
Familia split	
Familia frontal split	
Familia switch split	
Familia scissors kick	
Familia scissors leap	

Falta de un Grupo de Elementos

Se realizará una deducción por cada Grupo faltante de la lista de elementos.

En caso de ejecutar más de 10 elementos, Sólo los 10 primeros realizados serán tomados en consideración..

Deducciones

Más de 10 elementos

1.0 por cada elemento de más

Más de 5 elementos en el suelo

1.0 por cada elemento de más

Más de 2 elementos aterrizando en posición de flexión de brazos y/o split

1.0 por cada elemento de más

Repetición de un elemento

1.0 por cada elemento repetido

Falta de elementos de un grupo

1.0 por cada grupo faltante

LIFT: Dos (2) lifts son requeridos en la rutina.

Una elevación se define como: cuando uno o más competidores es elevado, soportado y/o acarreado fuera del suelo por un compañero(s), mostrando una forma precisa.

Una elevación puede involucrar cualquier combinación de competidores Una elevación puede demostrar diferentes formas y diferentes formaciones, pero estas deben realizarse al mismo tiempo o en el mismo periodo de tiempo (Continuo)

Un lift comienza cuando un competidor se levanta del suelo y terminará cuando todos los competidores están abajo en el suelo. Se considerará caída si la persona levantada toca el suelo.

Solo el/los competidores elevado/s pueden usar elementos incluidos en la Lista de Movimientos Prohibidos" (Capítulo 6, 6.1), excepto, puros mantenidos (más de 2 segundos)

Lift Prohibido: Deducción: 0.5 puntos cada vez

- En el caso de una elevación de pie, es decir, una persona levantando a dos personas, no puede ser superior a 2 personas de pie uno encima de otro, la base en posición de pie apoyando a la persona levantada, ambos brazos rectos (vertical).
- Propulsión: se define como cuando un competidor es lanzado por un compañero en una posición aire sin contacto con pareja.

• **CÓDIGO DE INDUMENTARIA:**

La apariencia debe ser prolija y atlética. El cabello largo no puede estar suelto, todas las melenas deben afirmarse con fijador, y/o rodetes. Los cordones de las zapatillas deben estar apropiadamente atados y estas deben lucir impecables.

No está permitido el uso de accesorios como muñequeras, cinturones, suspensores, moños, lazos, tampoco elementos como: mancuernas, bandas o cualquier otro tipo de elemento utilizado en el gimnasio.

Cualquier adorno o aplicación agregada a la vestimenta de competencia ya sea suelto o adherido al atuendo (flores, cinta) no están permitidos.

Vestimenta de la Mujer:

- Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de color piel . Lentejuelas y brillantes están permitidos.
- El escote de la parte delantera y trasera del maillot debe ser no más de la mitad del esternón para la delantera y no más allá de la línea inferior de los omóplatos para la espalda.
- El corte del maillot en la parte superior de las piernas no debe ser superior a la cintura y la costura exterior debe pasar a través de la cresta iliaca. El maillot debe cubrir completamente la entrepierna.
- Vestimenta para las mujeres puede ser con o sin mangas (1 ó 2 mangas). Final de mangas largas en la muñeca.
- Mallas largas / unitardo completa son permitidos.

Vestimenta del Hombre:

Hombres deben llevar un maillot o pantalones cortos y una camiseta ceñida, con un soporte adecuado (por ejemplo, un suspensor de danza)

- La ropa no debe tener un corte abierto en la parte delantera o posterior.
- No debe cortarse la sisa por debajo de los omóplatos (escapular).
- Lentejuela y brillantes para la vestimenta de los hombres NO son permitidos.
- Short 3/4 está permitido.
- Se permiten sólo los ejemplos mostrados a continuación.

Descuentos realizados por el Juez Principal

- *Falta de presentación 0.2 puntos*
- *Indumentaria incorrecta (joyería, emblema nacional, pintura corporal, lentejuelas hombres, etc.) 0.2 puntos cada vez*
- *Infracción de tiempo (+/- 2 segundos de tolerancia) 0.2 puntos*
- *Falta de tiempo (+/- 3 segundos de tolerancia o más) 0.5 puntos*
- *Aparecer en el escenario con más de 20 segundos 0.5 puntos*
- *Mas ó menos lifts de los requeridos 0.5 puntos cada vez*
- *Lift prohibido 0.5 puntos cada vez*
- *Movimiento prohibido 0.5 puntos cada vez*
- *Interrupción del ejercicio de 2 a 10 segundos 0.5 puntos cada vez*
- *Interrupción de la rutina más de 10 segundos 2.0 puntos*