



NORMA TÉCNICA  
GIMNASIA AERÓBIC  
2020

**rfeg** real federación española  
de gimnasia

## **1. GENERALIDADES**

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias en vigor de la RFEG.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG, y en última instancia, en caso de no estar contemplado, la decisión la tomará la Comisión Técnica.

## **2. INSCRIPCIONES**

### Gimnastas

Las Federaciones Autonómicas podrán inscribir a cuantos participantes consideren con nivel técnico suficiente para el Campeonato de España, y cursar una inscripción por categoría y modalidad.

Un mismo gimnasta **NO** podrá participar en más de una pareja, trío, grupo o club.

### Gimnastas Reserva

Podrán inscribirse un máximo de 1 gimnasta reserva en la modalidad de parejas y tríos y hasta un máximo de 2 en los grupos (Aero Dance y Aero Step incluidos). Los gimnastas inscritos como reserva se contabilizarán como participantes en la competición. En caso de participar un gimnasta inscrito como reserva en un trío o grupo, se deberá comunicar por escrito por el delegado federativo durante la reunión de delegados.

### Jueces

Cada Federación Autonómica participante deberá inscribir como mínimo un juez. Opcionalmente podrá inscribir dos jueces.

## **3. APARATOS DE COMPETICIÓN**

- Se competirá en la pista de suelo homologada de gimnasia aeróbica por la FIG o RFEG.
- Step standard. La organización del campeonato podrá proporcionar los steps para la competición en la modalidad Aero Step. Los/as gimnastas podrán llevar sus propios steps.

#### 4. CATEGORÍAS Y MODALIDADES

Al haberse eliminado la dualidad entre FIG y BASE, a continuación se indican los niveles que se aplicará íntegramente el Código FIG y su equivalencia con FIG, y los niveles a los que se aplica además del Código FIG los programas técnicos que se establecen en esta normativa.

NIVEL 3 ALEVÍN → NATIONAL DEVELOPMENT FIG

NIVEL 5 INFANTIL → AGE GROUP FIG

NIVEL 7 JUNIOR → JÚNIOR FIG

NIVEL 8 SENIOR → SÉNIOR FIG

N1, N2, N4 y N6, son los niveles que anteriormente denominábamos Base.

#### MODALIDADES

- Individual mixto (N1 y N2)
- Individual femenino
- Individual masculino
- Parejas 2 gimnastas (masculino, femenino o mixto)
- Tríos 3 gimnastas (masculino, femenino o mixto)
- Grupos de 5 a 6 gimnastas (masculino, femenino o mixto)
- Aerodance (masculino, femenino o mixto)
- Aero Step (masculino, femenino o mixto)

NIVEL 1 – Pre Benjamín:

- Gimnastas de 8 a 9 años. Nacidos en los años 2013 a 2014. **No** se permitirá la participación de gimnastas de menor edad, sin excepción.

NIVEL 2 - Benjamín: (SOLO INDIVIDUAL MIXTO)

- Gimnastas de 10 a 11 años. Nacidos en los años 2011 a 2012.

NIVEL 3 - Alevín:

- Gimnastas de 9 a 11 años. Nacidos en los años 2011 a 2013.

NIVEL 4 - Cadete:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 2008 a 2010.

NIVEL 5 - Infantil:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 2008 a 2010.

NIVEL 6 – Juvenil:

- Gimnastas de 15 años en adelante. Nacidos en los años 2007 y anteriores.

NIVEL 7 - Júnior:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 2005 a 2007.

NIVEL 8 - Sénior:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en los años 2004 y anteriores.
- Los gimnastas deberán competir en la categoría que por edad le corresponda con excepción que se indica en el siguiente punto.
- Permitido máximo UN (1) gimnasta del nivel que por edad corresponda inmediatamente anterior para formar pareja o trío y DOS (2) para formar grupo.

Ejemplos:

- Un gimnasta de 8 años SOLO podrá participar en N1
- Un gimnasta de 10 años, podrá participar en individual en N2 o N3, pero solo podrá participar en N3 en parejas, tríos y/o grupos.
- Un gimnasta de 13 años, podrá participar en individual en N4 pero en parejas tríos y/o grupos en N5 (o al revés; individual N5 / Trío N4).
- Un gimnasta de 13 años podrá participar en individual en N4 o en N5 como individual, y hacer trío o grupo en N6 ó N7
- Un gimnasta de 15 años podrá participar como individual en N6 o N7, y en trío o grupo en N8.

Los/as gimnastas que participen en pareja, trío o grupo en categoría superior, podrán participar en individual en la categoría que por su edad les corresponda.

Cada club podrá participar con cuantos gimnastas individuales, parejas, tríos o grupos desee. En caso de participar equipos (parejas, tríos, grupos) en la misma categoría, se denominará, por ejemplo, Trío A, Trío B, Trío C, etc., del club correspondiente.

En AD y AS no se tendrá en cuenta el nivel en el que hayan participado (en su caso) en las otras modalidades; por ejemplo un gimnasta de 16 años, puede haber participado en Individual en N6, en Trío en N7, Grupo N8, y por edad participar en AD N2 o N3

### AERO DANCE (6 – 10 COMPONENTES, MASCULINOS, FEMENINOS, MIXTO)

#### AD NIVEL 1 - Infantil:

- Gimnastas de 12 a 14 años. Nacidos en los años 2008 a 2010.

#### AD NIVEL 2 - Júnior:

- Gimnastas de 15 a 17 años. Nacidos en los años 2005 a 2007.

#### AD NIVEL 3 - Sénior:

- Gimnastas desde 18 años. Nacidos en los años 2004 y anteriores.
- El 50% como máximo de los componentes del grupo de AD podrá ser de la edad indicada en el nivel inmediatamente anterior.

#### Ejemplo:

- Un grupo de AD de 8 gimnastas de N3, como máximo 4 gimnastas podrán ser de la edad que corresponde a N2.

En AD, cuando en alguna categoría haya menos de tres participantes competirán con la categoría superior para formar como mínimo 3 participantes. Cuando no sea posible, no se agruparán.

### AERO STEP (6 – 10 COMPONENTES, MASCULINOS, FEMENINOS, MIXTO)

#### AS NIVEL 3 - Sénior:

- Gimnastas desde 15 años. Nacidos en los años 2007 y anteriores.

## **5. DESARROLLO DEL CAMPEONATO**

- El programa de la competición se realizará en función de las inscripciones recibidas, se establecerán el horario detallado de la toma de contacto, y el horario detallado de las reuniones, así como de la competición y entrenamientos previos, debiéndose respetar en todo momento los horarios establecidos.
- Para la toma de contacto se establecerá un tiempo para cada club en función del número de ejercicios que presente. No habrá un pase de música por gimnasta, sino que en el tiempo que se establezca para cada club, se podrá pasar o no con música uno o varios ejercicios a elección de cada club, sin que pueda sobrepasarse el tiempo establecido.
- Se competirá en semifinales y finales en todas las categorías en las que haya más de 12 participantes en competición. A las finales tendrán acceso los 8 primeros clasificados. Cuando haya 12 participantes en competición o menos, se competirá en final directa.

- En caso de empate, para todas las categorías y tanto para semifinales como finales, se aplicarán las reglas de desempate que establece el Código FIG de Gimnasia Aeróbica 2022-2024 para la ronda clasificatoria (desempate por ejecución). Los empates se desharán según ese criterio.
- En la clasificación de clubes se entregará trofeo a las tres primeras clasificadas (no medallas) y en la clasificación por modalidades y categorías se entregarán medallas a los tres primeros clasificados, pero no trofeos.
- La Real Federación Española de Gimnasia se reserva el derecho de unificar las modalidades y categorías para facilitar que haya competición entre los inscritos.

## **6. CLASIFICACIÓN DE CLUBES**

- Existirá una única clasificación de clubes. Las puntuaciones de cada club se obtendrán de sumando las ocho mejores notas (ocho notas más altas) obtenidas por gimnastas de ese club en la semifinal o final si esta es directa.
- En caso de empate, se tendrá en cuenta la siguiente nota final más alta del siguiente ejercicio (nota novena) de los clubes que hayan empatado y así sucesivamente.
- Las notas obtenidas por ejercicios realizados por gimnastas de diferentes clubes, no computarán en la clasificación de clubes.

## **7. PROGRAMA TÉCNICO**

Se aplicará el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG para el ciclo olímpico 2022 – 2024 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG, en los niveles N3 (National Development), N5 (Age Group), N7 (Júnior), N8 (Senior).

La normativa que se aplica para la modalidad **Aero Dance y Aero Step** será la misma que indica el código de puntuación de Gimnasia Aeróbica FIG para el ciclo olímpico 2022 – 2024.

En Aeróbic Step, la duración de la música será de 1:20" a 1:25" (con +- 5 segundos de margen).

El resto de niveles se guiarán también por el código FIG con las siguientes especificaciones

# PROGRAMAS TÉCNICOS

<b><u>NIVEL 1 y 2</u></b>	
<b>Prohibidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No Elementos con 1 brazo</li> <li>• No aterrizajes a PU del grupo 2 (saltos)</li> <li>• No Off Axis</li> <li>• No Elementos Acrobáticos A4 y A5</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
<b>Número total de dificultades</b>	6 máximo
<b>Dificultades</b>	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 4
<b>Aterrizajes en Split Saltos</b>	Máximo 1 – NO ATERRIZAJES A PU
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos de valor entre 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0.5 permitido).</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupos A, B, y C)</b>	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se permite realizar combinaciones</li> </ul>
<b>Repetición de elementos</b>	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación, pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
<b>Elementos Acrobáticos</b>	En ambos niveles se permiten los elementos acrobáticos A-1; A-2 y A-3 del Código. Máximo 2 Acros
<b>Colaboraciones</b>	Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Según código de la FIG</li> <li>• Uso opcional de medias en mujeres</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En N1 7 x 7 para individuales/parejas y tríos y 10x10 para grupos</li> <li>• En N2 7x7 para individuales</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.0 punto por prohibidos (cada vez, juez responsable)</li> <li>• 0.5 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez)</li> <li>• 0.5 punto por más de 6 elementos (cada vez)</li> <li>• 0.5 punto por falta de grupo (A, B y C)</li> <li>• 0.5 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>• 0.5 punto por repetición de elemento base (cada vez)</li> <li>• 0.5 punto por más de 1 salto aterrizando a split (cada vez)</li> <li>• 0.5 punto por saltos aterrizando a PU (cada vez)</li> <li>• 0.5 punto por combinación</li> </ul>



<b><u>NIVEL 3</u></b>	
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos de valor entre 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0.5 permitido). SI VAN A COMPETIR INTERNACIONALMENTE DEBERÁN QUITAR EL ELEM. DE 0,5</li> </ul>
<b>Colaboraciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística</li> </ul>

<b><u>NIVEL 4</u></b>	
<b>Prohibidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No elementos a PU de 1 brazo</li> <li>No Off Axis</li> <li>No Elemento Acrobático A5 (salto mortal)</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
<b>Número total de dificultades</b>	Máximo 6 elementos
<b>Dificultades</b>	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 4
<b>Aterrizajes en Push up y/o Split desde saltos</b>	Máximo 1 a Split o a PU (IM solo a PU)
<b>Lista de elementos (Grupos A, B, y C)</b>	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 0,1 a 0,5 según la lista de elementos</li> <li>Un elemento del código FIG de valor 0,6 como máximo (opcional)</li> </ul>
<b>Repetición de elementos</b>	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación, pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
<b>Combinaciones</b>	Se permitirán como máximo 1 combinación de 2 elementos (D+D - A+D - D+A)
<b>Elementos Acrobáticos</b>	Permitidos los acrobáticos A1 hasta A4 (según código FIG) No permitido combinar 2 acrobáticos (A+A). Máximo 2 Acros
<b>Colaboraciones</b>	Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos reducirá nota artística
<b>Vestuario</b>	Según código de la FIG
<b>Espacio</b>	7x7 Individuales 10 x 10 Resto
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0 punto por prohibidos (CJP)</li> <li>0.5 punto por más de 6 elementos (cada vez)</li> <li>0.5 punto por más de 1 elemento de 0,6 (cada vez)</li> <li>0.5 punto por falta de grupo (A, B y C)</li> <li>0.5 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>0.5 punto por repetición de elemento base (cada vez)</li> <li>0.5 punto por más de 1 aterrizajes a split o PU desde saltos (cada vez)</li> <li>0.5 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez)</li> <li>0.5 punto por combinación prohibida</li> </ul>

<b><u>NIVEL 6</u></b>	
<b>Prohibidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No elementos a PU de 1 brazo</li> <li>No Off Axis</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	1 minuto 20 segundos (+ / - 5 segundos)
<b>Número total de dificultades</b>	Máximo 8 elementos para individual / 7 para parejas, tríos y grupos
<b>Dificultades</b>	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 5
<b>Aterrizajes en Push up y/o Split desde saltos</b>	Máximo 2 a Split o 2 a PU (IM solo a PU)
<b>Lista de elementos (Grupos A, B, y C)</b>	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 0,1 a 0,6 según la lista de elementos</li> <li>Un elemento del código FIG de valor 0,7 como máximo (opcional)</li> </ul>
<b>Repetición de elementos</b>	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación, pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
<b>Combinaciones</b>	Se permitirán como máximo 2 combinaciones de 2 elementos (D+D - A+D - D+A)
<b>Elementos Acrobáticos</b>	Permitidos los acrobáticos A1 hasta A5 (según código FIG) No permitido combinar 2 acrobáticos (A+A). Máximo 2 Acros
<b>Colaboraciones</b>	Mínimo 3 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos reducirá nota artística
<b>Vestuario</b>	Según código de la FIG
<b>Espacio</b>	10 x 10 todas las categorías y modalidades
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.0 punto por prohibidos (CJP)</li> <li>0.5 por más de 7 u 8 elementos (cada vez)</li> <li>0.5 punto por más de 1 elemento de 0,7 (cada vez)</li> <li>0.5 punto por falta de grupo (A, B y C)</li> <li>0.5 punto por más de 5 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>0.5 punto por repetición de elemento base (cada vez)</li> <li>0.5 punto por más de 2 aterrizajes a split o a PU (cada vez)</li> <li>0.5 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez)</li> <li>0.5 punto por combinación prohibida</li> </ul>

**LISTA DE ELEMENTOS DE DIFICULTAD NO INCLUIDOS EN EL COP**

Para todos los elementos se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica. Estos elementos **NO** podrán realizarse en los niveles 3 – 5 – 7 y 8 (Alevín, Infantil, Júnior y Sénior), **SOLO PARA N1, N2, N4 y N6**

**GRUPO A – ELEMENTOS DE SUELO**

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SIMBOLO
Mantener en push up 1 mano 1 pie	Push Up	0.2	
Push up 2 manos 1 pie	Push Up	0.2	
Push up bisagra (atrás) 4 apoyos	Push Up	0.2	
Push up bisagra (atrás) 2 manos 1 pie	Push Up	0.3	
Apoyo en L pies en el suelo	Support	0.1	
Apoyo lateral 1 mano 1 pie	Support	0.2	
Doble Wenson elevada estática	Support	0.2	
V Support Piernas abiertas	V support	0.3	
V Support Piernas abiertas 1 giro	V support	0.5	
Wenson Estática	Planche	0.2	
Forma en A sin despegue de brazos	A frame	0.2	

**GRUPO B – ELEMENTOS DE SALTO**

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SIMBOLO
1 Air Turn a Split Sagital	Dynamic Jump	0.3	

**GRUPO C – ELEMENTOS DE PIE Y FLEXIBILIDAD**

ELEMENTO	FAMILIA	VALOR	SIMBOLO
Split sagital	Flexibilidad	0.1	
Split roll	Flexibilidad	0.2	
Pasada de sapo (pancake)	Flexibilidad	0.2	
Equilibrio pierna cogida a más de 150°. Mantener 2 segundos en pie plano	Flexibilidad /Equilibrio	0.2	
Equilibrio pierna delante a la horizontal. Mantener 2 segundos en pie plano	Giro/equilibrio	0.1	
Equilibrio escala sagital(mantener 2")	Giro/equilibrio	0.2	

**SOLO PARA N1, N2, N4 y N6** se podrán utilizar este tipo de calzado, **DE COLOR BLANCO**:



Todo lo no contemplado en esta normativa, se aplicará el código FIG