

Aerobic



NORMATIVA TÈCNICA



GIMNÀSTICA AERÒBICA

● ● ● | **ÍNDEX**

• Índex	Pàg. 2
• Calendari	Pàg. 3
• Categories convocades a Fase Comarcal	Pàg. 3
• Inscripcions a Jornades Comarcals	Pàg. 4
• Sistema de Classificació a Fase Comarcal	Pàg. 4
• Sistema de Classificació Integrat La Targeta Verda	Pàg. 5
• Normes de competició a Fase Comarcal	Pàg. 5
• Aerodance Escolar	Pàg. 22
• Tutorial We Transfer	Pàg. 24
• Manifest de Valors als Esports Individuals	Pàg. 25
• Hàbits Saludables	Pàg. 26
• Protocol d'Actuació en cas d'Accident	Pàg. 29
• Organitzadors	Pàg. 30
• Aspectes Jurídics i Esportius	Pàg. 30
• Altres Disposicions	Pàg. 30



CALENDARI

FASE COMARCAL

- 1ª Jornada: Diumenge 3 de març 2024 (Cubelles)
- 2ª Jornada: Dissabte 16 de març de 2024 (Hospitalet de Llobregat)
- 3ª Jornada: Dissabte 27 d'abril 2024 (Vallirana).
- 4ª Jornada: Diumenge 19 de maig 2024 (Igualada).
- FINAL NACIONAL DELS JEEC: Dissabte 8 de juny de 2024 (Vallirana).



CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Ed. Infantil	Pre-Benjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil	Sènior
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Els anys de cada una de les categories es defineixen a la Normativa Comarcal del CEBLLOB.

Els/les esportistes nascuts/des a l'any 2018 (Educació Infantil - P5) podran participar a les jornades comarcals en format d'exhibició (sense puntuacions ni resultats).

La participació està oberta a tothom.

Tots/es els/les gimnastes participaran a la categoria que els correspon per any de naixement, amb les excepcions següents:

- La participació d'esportistes en una categoria immediatament superior, prèvia presentació al Comitè Organitzador del document d'autorització per a participar en una categoria superior únicament a les modalitat de parelles, trios, grups i/o aerodance.
- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució .



INSCRIPCIONS A JORNADES COMARCALS

Les inscripcions s'hauran de tramitar **15 dies abans de la jornada i finalitza el dilluns anterior a aquesta a les 12.00h.**

- Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@cebllib.cat) via **We Transfer** (www.wetransfer.com) les músiques en format mp3.de totes les participants indicant (NOM I COGNOM, ESCOLA o ENTITAT/ CATEGORIA i NIVELL). Tot i així el dia de la jornada s'haurà de portar una còpia de seguretat de cada actuació.
- Per temes organitzatius un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions.

Les inscripcions s'hauran de realitzar **depenent de les modalitats convocades a cada jornada. Aquestes modalitats son les següents:**

- **Individual**
- **Parella:** Format per dos esportistes.
- **Trio:** Format per tres esportistes.
- **Grup:** Format per un conjunt de 4 a 6 esportistes.
- **Aerodance:** Format per un conjunt de 5 a 8 esportistes.

Cada esportista pot participar com a individual i/o com a màxim a 2 modalitats de grup.

La competició a totes les categories serà única, sense distinció de gènere.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

Es publicaran fins a 4 classificacions en una jornada (excepte a Educació Infantil).

- **Classificació individual:** Segons puntuació atorgada al/la gimnasta.
- **Classificació parelles:** Segons puntuació atorgada a la parella.
- **Classificació tríos:** Segons puntuació atorgada al trio.
- **Classificació grups:** Segons puntuació atorgada al grup.
- **Classificació aerodance:** Segons puntuació atorgada al grup.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ INTEGRAT "LA TARGEta VERDA

La targeta verda és un element que els/les tut@rs de joc utilitzaran per reconèixer les accions positives més destacades que es donin durant la competició i reforçar d'aquesta manera el bon comportament dels/de les esportistes.

Aquesta targeta s'atorgarà després de cada actuació sempre i quan els esportistes **superin satisfactòriament com a mínim 3 dels següents ítems:**

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

Per tant, si els/les esportistes aconseguen complir amb 3 ó 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 cada aparell a la nota atorgada pels tutors/es de joc.**

A continuació us deixem un exemple de puntuació amb la integració de la targeta verda.

POS	GIMNASTES	NOTA				TARGETA VERDA	TOTAL
		ARTÍSTIC	EXECUCIÓ	DIFICULTAT	PENALITZACIÓ		
1	PAULA	6,80	6,50	1,10	0,60	1	14,80
2	LAIA	7,10	7,60	1,90		1	17,60
3	GABRIELA	7,40	7,20	1,70	0,50	1	16,80
4	BRENDA	5,90	7,00	2,00		1	15,90
5	VICTORIA	5,80	6,80	1,40		1	15,00
6	EMMA	5,60	5,50	1,00		1	13,10
7	PAULA	5,00	5,50	1,60		1	13,10
8	CARLA	5,00	5,70	1,40	0,10	1	13,00
9	LUCIA	5,00	4,00	0,80		1	10,80
10	ELISABETH	5,00	4,00	0,70		1	10,70



NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1.-MODALITATS

Els Jocs Escolars de Gimnàstica Aeròbica consten de les modalitats Individual, Parella, Trio i Grup. Els gimnastes podran participar en la modalitat individual i un màxim de 2 modalitats de grupals.

	NOMBRE DE COMPONENTS
INDIVIDUAL	1
PARELLA	2
TRIO	3
GRUP	4 - 6

2.- INDUMENTÀRIA DE COMPETICIÓ I APARENÇA

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



Indumentària masculina: Mallot d'una peça sense obertures ni al davant ni al darrere. El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules. Es permet l'ús de pantaló curt gimnàstic.



Cal tenir present els següents aspectes genèrics:

- ❑ El mallot no ha d'estar confeccionat amb material transparent (tul) ni tela de color carn que donin sensació de nuesa.
- ❑ El mallot haurà de ser gimnàstic i no podrà mostrar formes que siguin representatives i/o teatrals (figures com cors, simular disfressa, lletres...).
- ❑ Els/les esportistes han de dur sabatilles esportives pròpies d'aeròbic i mitjons esportius blancs que siguin visibles. Els cordons de les sabatilles han d'anar ben fixats i recollits. A les categories prebenjamí, benjamí i aleví es permet 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.

- A les desfilades inicials es recomana que els/les gimnastes ho facin amb el xandall de l'escola o entitat. Pel que fa a la desfilada final, aquesta es farà amb el mallot de competició.

3.- DURADA I AVALUACIÓ DELS EXERCICIS

L'exercici ha de tenir la següent durada depenent de la modalitat i categoria. Aquesta quedarà definida des del primer so de la música utilitzada fins a l'últim.

	PREBENJAMÍ BENJAMÍ ALEVÍ	INFANTIL CADET JUVENIL
INDIVIDUAL	1'10" ± 5"	1'20" ± 5"
PARELLA TRIO GRUP	1'20" ± 5"	1'30" ± 5"

4.- ÀREA D'ACTUACIÓ

L'àrea d'actuació per a cada exercici vindrà determinada per la categoria i la modalitat a la que correspongui segons el número de gimnastes i la seva edat.

	PREBENJAMÍ BENJAMÍ ALEVÍ	INFANTIL CADET JUVENIL
INDIVIDUAL PARELLA TRIO	7 x 7	10 x 10
GRUP	10 x 10	10 x 10

L'àrea d'actuació on es desenvoluparà l'exercici ha d'estar conformada per dos quadrats "concèntrics" de 7 metres per costat i 10 metres per costat respectivament. Aquests hauran d'estar marcats amb cinta d'algun color que es vegi clarament sobre la superfície de competició amb una amplada mínima de 5 cm. (permès fins a 10 cm doble línia).

Tot el que es realitzi fora de l'espai d'actuació no pot ser valorat i durà una penalització (veure Faltes i penalitzacions generals).

Aspectes importants a tenir en compte:

- ❑ Delimitació externa de l'àrea de competició per ajudar a identificar-la (moqueta, plantes,...)
- ❑ Assignar lloc d'entrada i sortida de pista pels/per a les gimnastes.
- ❑ Taula de tutors/es de Joc a distància suficient per veure tot l'àrea.
- ❑ Zones d'escalfament i "espera" als costats o a sala independent.
- ❑ Al costat de sortida de l'àrea de competició es situarà una "zona d'enhorabona" amb cadires o bancs on els entrenadors/es podran rebre als gimnastes que acaben de realitzar el seu exercici.
- ❑ Evitar el trànsit de gent per davant o darrera de l'àrea de competició.

5.- MÚSIQUES

La música haurà d'estar ja tallada i a la velocitat adequada. Es podrà utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu. L'elecció de la música és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, especialment en el cas que sigui cantada.

Es recomana portar una còpia de seguretat de les músiques dels/les gimnastes participants en algun objecte d'emmagatzematge (pendrive, telèfon mòbil, reproductor mp3).

6.- ORDRE DE SORTIDA

L'ordre de sortida es fixarà amb un sorteig que es farà a la seu del Consell Esportiu organitzador quatre dies abans de la competició. S'establirà de forma decreixent, iniciant amb la categoria de menys edat en la que hi hagi participació.

7.- AVALUACIÓ DE L'EXERCICI

La concessió i distribució dels punts serà a càrrec de l'equip de tutors/es de joc, que valoraran de manera individual els apartats d'Artística, Execució, Elements de dificultat, Targeta Verda i Penalitzacions generals segons quina sigui la seva especialitat.

- a) Per valorar el nivell o la qualitat artística de l'exercici, els/les tutors/es de joc podran concedir entre cinc (5) i deu (10) punts. **Veure apartat Valoració Artística.**
- b) Per valorar el nivell o la qualitat a l'Execució de l'exercici, els/les tutors/es de joc podran concedir entre (4) i deu (10) punts. **Veure apartat Valoració Execució.**
- c) La nota dels elements de dificultat vindrà donada per la suma i divisió entre 2 dels valors dels realitzats correctament durant l'exercici. **Veure apartat Valoració Elements de dificultat.**
- d) S'atorgarà nota a l'apartat de penalitzacions generals en cas de que a l'exercici es donin infraccions recollides a la normativa. **Veure apartat Penalitzacions generals.**

- e) S'atorgarà 1 punt positiu per targeta verda en cas de complir els requisits per obtenir-la. **Veure apartat Valoració Targeta Verda.**
- f) La puntuació final s'obtindrà de la suma de les notes atorgades als apartats d'artística, execució, elements de dificultat i targeta verda, i la resta de la corresponent nota de penalitzacions (en cas que hi hagin).
- g) En cas d'empat es compartirà la posició corresponent a la classificació. Els/les següents gimnastes a la classificació tindran la seva posició real (ex. 1a posició, 1a posició, 3a posició...)

VALORACIÓ ARTÍSTICA

Es valoraran els següents 5 aspectes per atorgar una nota total d'artística entre els 5 i 10 punts:

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

a) **Musicalitat**

- Els moviments han d'anar d'acord amb l'estil de la música i han de beneficiar l'estil de qui realitza l'exercici.
- Es permet barrejar diferents peces musicals sempre que la gravació sigui correcta, el canvi de cançó tingui un sentit i no s'apreciïn canvis bruscos entre les cançons.
- Els efectes de so amb excés de volum o sense sentit als moviments de la coreografia repercutiran negativament en aquest apartat.

b) **Contingut Aeròbic**

- Els moviments han de ser específicament de la modalitat d'aeròbic, fent servir els passos bàsics tradicionals d'aquesta (Marxa, jogging, elevacions, patades, lunges, jumpings...)
- S'han de realitzar patrons de moviments durant tota la coreografia. Es considera 1 patró la combinació de moviments de cames i braços de 8 temps musicals de duració.
- Els/les esportistes han de mostrar el seu nivell de coordinació. Aquesta complexitat es valorarà segons la quantitat de moviments diferents que es faci servir a cada patró aeròbic, la seva asimetria, els canvis de pla, desplaçament...

- En algun moment de l'exercici tots/es els/les gimnastes han de realitzar 4 patrons aerobics consecutius (32 temps) a l'uníson.
- Es valorarà un mínim de patrons aeròbics segons la categoria i modalitat:

	PREBENJAMÍ BENJAMÍ ALEVÍ	INFANTIL CADET JUVENIL
TOTES LES MODALITATS	8 patrons	10 patrons

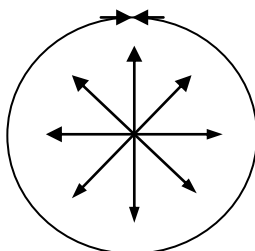
c) Contingut General

- L'exercici ha de ser original i únic.
- Tota la coreografia ha de ser una unitat: música, maillot i moviments
- Els moviments de la coreografia han de donar intensitat. S'han d'evitar les aturades.
- No repetir moviments, transicions ni dificultats. S'han de distribuir els passos coreogràfics, col·laboracions, interaccions, dificultats, moments al terra, etc. uniformement a l'exercici.
- Interaccionar amb els components de la parella-trio-grup almenys dues vegades durant la coreografia. Es considera interacció cada vegada que es produeix un contacte físic entre 2 o més gimnastes durant el transcurs de l'exercici, inclosos els que comporten una elevació a la que no participa activament qui fa de base per mantenir la posició durant un mínim de 2 segons. Es valorarà la complexitat i/o originalitat d'aquestes.
- Realitzar 1 col·laboració durant el transcurs de les coreografies de parella-trio-grup. Es considera col·laboració cada vegada que es mostra la voluntat d'eleva un/a gimnasta amb l'ajuda activa d'altres components durant un mínim de 2 segons, ja sigui de manera estàtica (mantinguda) o dinàmica (amb canvis a la figura que es mostra) La col·laboració comença en el moment en que la persona aixecada perd el contacte amb el terra i acaba quan torna a contactar amb aquest. Es permetran les inversions i híper extensions d'esquena dels components d'una parella-trio-grup durant la realització de la col·laboració, sempre que no estiguin en contacte amb el terra. Es valorarà la complexitat i/o originalitat d'aquesta, ja sigui per demostració de capacitats físiques o coordinatives.

Utilització de l'espai

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

- Canvis de formacions entre els components de la parella, trio o grup (posicions a la pista, distancia entre gimnastes i número de canvis)
- Realitzar desplaçaments en totes les direccions (inclòs el circular).



Presentació-Art

- Els/les esportistes han de mostrar energia i dinamisme durant la coreografia, donant una clara impressió atlètica i esportiva.
- Els/les esportistes han de reflectir autoconfiança i que gaudeixen del seu esport.
- Els tríos i grups han de donar imatge d'unitat i compenetració.
- Només començar l'exercici s'ha de realitzar un patró coreogràfic de 8 temps musicals a mode d'introducció o presentació de l'exercici. Aquest ha de reflectir la temàtica i l'estil de la totalitat de l'exercici.

VALORACIÓ EXECUCIÓ

El valor tècnic o execució valorarà la capacitat per realitzar els tots els moviments amb la màxima precisió i sense errors.

La puntuació d'execució parteix de 10 punts, a la qual es van deduït cada un dels errors. Es basa en els següents criteris:

a) Elements de dificultat

L'execució dels elements de dificultat es basa en l'habilitat tècnica dels competidors quan els executa.

Deduccions en funció dels errors:

Error	Deducció			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Dificultats	0,1	0,2	0,3	0,5

b) Coreografia

Habilitat per realitzar amb màxima precisió els passos bàsics, transicions, enllaços, elevacions i interaccions.

Error	Deducció			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Passos bàsics (cada 8 temps)	0,1	0,2	0,3	0,5
Transicions i enllaços	0,1	0,2	0,3	0,5
Elevacions i interaccions	0,1	0,2	0,3	0,5

c) Sincronització (per a les modalitats de parella, trio i grup).

És la capacitat de tots/es els/les components de l'exercici de executar tots els moviments com una unitat. Cada moviment de l'exercici ha de realitzar-se amb precisió, de manera ben definida i idèntica, ja sigui coreogràfic, de transició, col·laboració, interacció, element de dificultat o acrobàtic.

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

VALORACIÓ ELEMENTS DE DIFICULTAT

Els/les gimnastes han d'incloure al seu exercici un nombre d'elements de dificultat i amb el valor que està estipulat per cada categoria, realitzant únicament els que es puguin realitzar amb completa seguretat.

Els elements de dificultat han de ser executats mostrant els requisits de cadascun d'ells i amb les seves fases de preparació, realització i tancament per diferenciar-los de la resta de moviments de l'exercici amb claredat.

La puntuació de dificultat és el resultat de la suma i divisió entre 2 dels valors dels elements de dificultat que hagin estat realitzats de manera correcta.

Els elements que s'executin amb una greu pèrdua de control o una caiguda comptaran com a grup però rebran valor 0.

a) Elements de dificultat obligatoris:

Són elements tradicionals de la Gimnàstica Aeròbica Escolar, reconeguts com a senyal d'identitat d'aquesta. S'han d'incloure a tots els exercicis independentment de la modalitat i categoria.

El valor màxim per cadascun d'ells és de 0'5 punts, valorant-se de 0 a 0'5 de forma progressiva segons el seu nivell d'execució.

Jumping jacks

Salts obrint i tancant les cames. Cal executar-ne 4 d'ídèntics, de forma consecutiva i mirant a l'àrea de competició (de cara als tutors/es de joc) sense desplaçament. En cas de realitzar menys o més repeticions el valor de la dificultat serà 0.

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

High Leg Kicks

Elevacions lliures de cames. Cal executar-ne 4 de forma idèntica i consecutiva i al pla sagital (direcció de cada kick és recta i endavant). S'han de realitzar alternant les cames i de costat a l'àrea de competició (de perfil als tutors/es de joc) sense desplaçament. En cas de realitzar menys o més repeticions el valor de la dificultat serà 0.

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

Push ups

Flexions de braços: Cal executar-ne 4 de forma idèntica i consecutiva. En cas de realitzar menys o més repeticions el valor de la dificultat serà 0.

La posició d'inici i final de cada flexió és ambdues mans al terra i els colzes estesos. S'han de realitzar de costat a l'àrea de competició (de perfil als tutors/es de joc). Les mans no es poden moure durant l'execució de les mateixes. No es pot arquejar l'esquena. La posició de les cames és lliure, sempre que no afecti al recorregut de les flexions. Està permès recolzar els genolls al terra només a les categories prebenjamí, benjamí i aleví. La correcta execució es centra al tren superior (espatlles / braços / mans).

b) Elements de dificultat obligatoris:

Elements de dificultat propis de la Gimnàstica Aeròbica organitzats en els diferents grups de Força Dinàmica (A) , Força Estàtica (B) , Salts (C) i Flexibilitat-Equilibri (D).

Cada dificultat té un valor segons el seu nivell de complexitat. Veure quadre de dificultats annex.

- No es podran repetir elements de dificultat amb el mateix nom base.
- Tots els components de les parelles, trios o grups han de realitzar les mateixes

dificultats, al mateix temps o de manera consecutiva.

- Realitzar de manera enllaçada dues o més dificultats no donarà cap valor afegit a aquestes.
- Els gimnastes hauran d'incloure un número d'elements depenent de la seva categoria, si es realitzen més dificultats de les demanades no es tindran en compte les que sobrepassin aquest número (valorant únicament les primeres realitzades).

PREBENJAMÍ - BENJAMÍ - ALEVÍ	INFANTIL - CADET - JUVENIL
Obligatori + 4 elements	Obligatori + 6 elements
Mínim 1 de cada grup	Mínim 1 de cada grup
Màxim 4 elements de terra	Màxim 5 elements de terra
Màxim 1 caiguda a espagat	Màxim 1 caiguda a espagat

- Requeriments mínims elements de dificultat. Per que els diferents elements de dificultat puguin comptabilitzar el seu valor hauran de mostrar els seus requeriments mínims. Si s'assoleixen aquest requeriments però la seva tècnica no és correcta, la nota d'elements de dificultat es comptarà i els errors es veuran reflectits a la valoració d'execució.

REQUERIMENTS MÍNIMS PER GRUP I NOM DELS ELEMENTS DE DIFICULTAT	
GRUP A: FORÇA DINÀMICA	
Flexions (<i>Push ups</i>):	Espatlles en línia amb els tríceps.
Forma-A	Marcar posició <i>Pike</i> (màxim 90°)
Forma-A amb flexió	Pujada immediata a la flexió
Helicòpter	Completar el gir mostrant el moviment de ventall amb les cames consecutivament. En cas de realitzar un contacte no desitjat amb el terra (pit, maluc) la dificultat no serà vàlida
GRUP B: FORÇA ESTÀTICA	
Totes	Mantenir les posicions durant 2 segons sense caiguda Girs incomplets baixen 1 valor (-0,1)
Esquadra tancada	el maluc haurà d'estar per darrere de la posició dels braços amb 1 o 2 peus

GRUP C: SALTS	
Totes	Girs incomplets baixen 1 valor (-0,1)
Agrupat, cossack, salt spagat, gambada i carpa	Posició de cames paral·leles al terra
GRUP D: FLEXIBILITAT-EQUILIBRI	
Espagats, Rulito i Passada de Sapo	Angle entre les cames mínim 170° No es poden fer servir com a principi o final de l'exerc
Piruetes i Illusion	Posició del peu en relevé durant tot el gir amb contacte continu amb el terra. Girs incomplets baixen 1 valor (-0,1)
Facials	Cama en contacte amb el terra.
Equilibris	Mantenir posició 2 segons.

ELEMENTS ACROBATICIS

Als exercicis de Gimnàstica Aeròbica es permeten les tombarelles i elements acrobàtics que es realitzin en posició elevada (col·laboració). També es permet introduir alguns altres elements acrobàtics com a part de la composició de l'exercici seguint les següents pautes:

- Elements permesos: roda, rondada, remuntat endavant i endarrere, paloma i flic-flac.
- Elements no permesos: Hiperextensions d'esquena i verticals mantingudes 2 segons o més*, salts mortals, acrobàcies amb piruetes i combinacions de 2 o més acrobàcies.
- Es podran realitzar un màxim de 2 acrobàcies per exercici.
- Les acrobàcies poden executar-se des de 1/2 mans/colzes i amb 1/2 peus.
- Parelles, Trios i Grups, si realitzen 2 elements acrobàtics diferents al mateix temps o en cànon es comptabilitzarà com a 2 elements. Només que un dels components realitzi l'acrobàcia aquesta ja serà comptabilitzada.

* A excepció de les col·laboracions, on es podran realitzar sempre que no hi hagi contacte de la persona que la realitza amb el terra.

La realització d'elements acrobàtics repercutirà a la nota d'artística, segons el que aportin a l'exercici, i a la nota d'execució, on es valorarà el seu nivell de perfecció. Mai es tindran en compte a la nota de dificultat.

Per tal de garantir la seguretat dels/de les gimnastes, només s'accepten els elements acrobàtics ben assolits.

PENALITZACIONS GENERALS







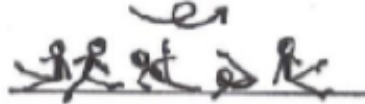

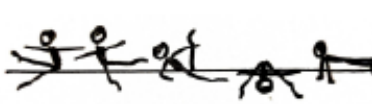




A la valoració de l'exercici es tindrà en compte la suma de les penalitzacions en cas d'haver concorregut en alguna de les següents infraccions:





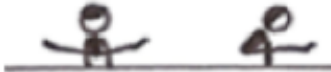





Infracció	Penalització
Infracció per sortida de l'àrea d'actuació (cada vegada)	0,1 punts
Indumentària incorrecte i/o utilització d'accessoris no permesos	0,2 punts
Durada incorrecta de la música	0,5 punts
Oblit d'un element dificultat obligatori o d'un grup de dificultats	0,5 punts
Realització de més elements de dificultat	0,5 punts
Contacte físic durant l'execució d'un element obligatori	0,5 punts
Realitzar més o menys 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







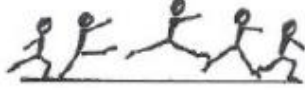
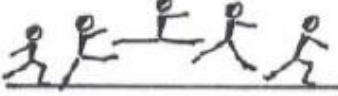
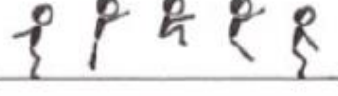
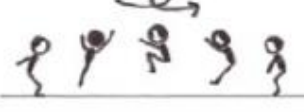
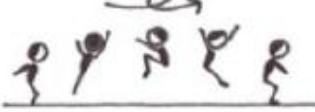
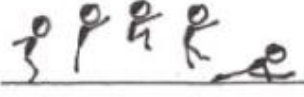


8.- DISPOSICIÓ ADDICIONAL PRIMERA

QUADRE RESUM DELS EXERCICIS PER CATEGORIA I MODALITAT						
MODALITATS	Individual mixta: masculí i femení competiran junts a la mateixa modalitat Parelles Mixtes: 2 components – Trios Mixtes: 3 components – Grups Mixtes: de 4 a 6 components					
CATEGORIES	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET	JUVENIL
MÚSICA INDIVIDUAL	1'10" ± 5"			1'20" ± 5"		
MÚSICA PARELLES-TRIOS-GRUPS	1'20" ± 5"			1'30" ± 5"		
ÀREA DE COMPETICIÓ	7x7 m.			10x10 m.		
NÚMERO DE DIFICULTATS	Obligatori + 4 dificultats a triar			Obligatori + 6 dificultats a triar		
DIFICULTATS OBLIGATÒRIES	4 <i>Jumping Jacks</i> 4 <i>Push ups</i> (opció genolls) 4 <i>High Leg Kicks</i>			4 <i>Jumping Jacks</i> 4 <i>Push ups</i> 4 <i>High Leg Kicks</i>		
GRUPS DE DIFICULTATS	Mínim 1 de cada			Mínim 1 de cada		
DIFICULTATS DE TERRA	Màxim 4			Màxim 5		
ELEMENTS ACROBÀTICS	Màxim 2			Màxim 2		
INTERACCIONS	2			2		
COL·LABORACIONS	1			1		

9.- DISPOSICIÓ ADDICIONAL SEGONA
Quadre de dificultats gimnàstica aeròbica escolar.

GRUP A - FORÇA DINÀMICA				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Flexió de tríceps amb genolls	Flexió de tríceps	Flexió amb 1 peu	Flexió amb dislocació	Flexió amb dislocació 1 peu
				
			Flexió wenson	
				
1/2 Helicòpter a posició asseguda		Helicòpter a estirat		Helicòpter
				
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 ma i 2 peus	Taula lateral sobre 1 ma i 1 peu			
				
Esquadra tancada o oberta 2 peus al terra	Esquadra tancada o oberta 1 peu al terra	Esquadra tancada o oberta	Esquadra tancada o oberta 1/2 gir	Esquadra tancada o oberta 1 gir
				
				Esquadra V "Huevo"
				
		Planxa doble wenson	Planxa 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 (-90°)	Aspa (+90°)			Carpa
				
	Salt spagat o gambada (+90°)		Salt spagat o gambada	
				
	Agrupat	Agrupat 1/2 gir		Agrupat 1 gir
				
		Agrupat caiga a spagat	Agrupat 1/2 gir caiguda a spagat	
				
			Cossack	

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 (-90°)	Aspa (+90°)			Carpa
	Salt spagat o gambada (+90°)		Salt spagat o gambada	
	Agrupat	Agrupat 1/2 gir		Agrupat 1 gir
		Agrupat calga a spagat	Agrupat 1/2 gir calgada a spagat	
			Cossack	



1.-L'AERODANCE

Aerodance és una modalitat de la gimnàstica aeròbica que consisteix en executar grupalment un exercici coreogràfic en una duració de temps determinada, amb seqüències de moviments pròpies de la gimnàstica aeròbica i en el que s'ha d'incloure de 32 a 64 temps d'un altre estil dansat.

2.- EQUIPAMENT TÈCNIC

L'espai d'actuació on es desenvoluparan les coreografies Aerodance serà el quadrat de 10 metres de costat per a totes les categories.

3.- MODALITAT

Els/les gimnastes podran participar en Aerodance únicament en la modalitat de grups, sent entre 5 i 8 el número de components d'aquest.

4.- CATEGORIES

Es podrà participar a les següents categories:

- **Aerodance Primària:** Benjamí - Aleví
- **Aerodance Secundària:** Infantil - Cadet – Juvenil – Sènior

5.- INDUMENTÀRIA DE COMPETICIÓ I APARENÇA

1. Indumentària unisex (Maillot Aerodance)

- Maillot de cos sencer d'una peça (opció de malles llargues negres sobre el maillot tradicional).
- 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).
- El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules.

2. Altres aspectes genèrics: La indumentària haurà de seguir la resta d'aspectes descrits a l'article Núm. 7 del Reglament de Gimnàstica Aeròbica Escolars.

6.- DURACIÓ DE L'EXERCICI

La duració de l'exercici serà de 1' 20" +/- 5" per a totes les categories.

7.- AVALUACIÓ DE L'EXERCICI

L'exercici de competició es puntuarà atenent els següents criteris seguint els aspectes descrites a la Normativa tècnica general de Gimnàstica Aeròbica Escolar.

- Execució (veure apartat **Valoració Execució** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica).
- Artística (veure apartat **Valoració Artística** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica).
- Targeta verda (veure apartat **Targeta Verda** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica).
- Penalitzacions generals (veure apartat **Penalitzacions generals** de la Normativa Tècnica de Gimnàstica Aeròbica)

La nota final vindrà donada per la suma de la mitja de la nota d'execució i la mitja de la nota d'artística, i la resta de les penalitzacions generals (en cas que hi hagin).


8.- ELEMENTS DE DIFICULTAT

Es poden incloure elements de dificultat com al muntatge coreogràfic. Els elements de dificultat no rebran cap puntuació específica, encara que si seran valorats respecte a la seva execució i influència a la impressió artística de l'exercici.

9.- ELEMENTS ACROBÀTICS

Es podran realitzar combinacions de 2 elements acrobàtics com a màxim 2 vegades en tot l'exercici. Si diversos components del grup les realitzen al mateix temps es comptabilitzarà com 1 combinació, si es realitzen en diferents moments de l'exercici o consecutivament es comptabilitzaran com a 2 combinacions o més.

TUTORIAL WE TRANSFER

1. 

2.



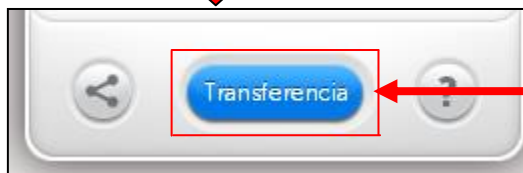
Aquí posareu els arxius que voleu enviar

E-mail del destinatari (alex@cebllob.cat)

El vostre correu electrònic

Aquí podeu fer una breu explicació del que envieu

3.

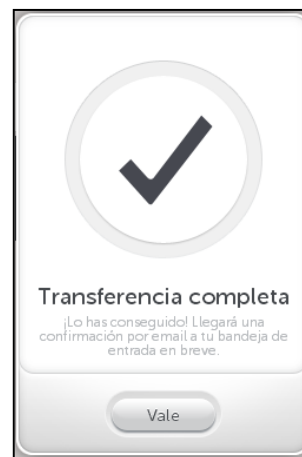


Feu click a "transferència" per iniciar l'enviament

4.



5.



Un cop finalitzat us arribarà un correu de confirmació

MANIFEST DE VALORS ALS ESPORTS INDIVIDUALS

El Consell Esportiu del Baix Llobregat, les entitats i centres educatius associats, els tècnics i les tècniques, els participants i les famílies, en el marc del protocol d'intencions signat entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Consells Esportius de Catalunya per als anys 2023 i 2024, que estableix la implementació d'un programa de valors dins dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya per formular un nou sistema de puntuació i classificació que integri indicadors referits a valors i comportaments dels participants, ens comprometem a divulgar i treballar pel compliment d'aquest manifest d'esport escolar.

1. Vetllem pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als participants i als acompanyants.
2. Aprofitem el potencial de la pràctica esportiva per educar mitjançant valors.

3. Tothom té dret a la pràctica esportiva, a fer nous amics i a relacionar-se amb persones d'altres cultures i amb capacitats diverses.
4. Fomentem la tolerància, l'esportivitat, la superació, el respecte, el treball en equip, l'autoestima, l'esforç, la companyonia, entre d'altres, que ens ajuden a formar persones.
5. Adaptem la pràctica esportiva al procés evolutiu dels participants.
6. Valorem l'esforç per fer-ho el millor possible per sobre del resultat. Aprenem a guanyar i a perdre amb esportivitat.

7. Respectem les regles de joc i vetllem pel seu compliment.
8. Procurem que tots els col·lectius implicats en les competicions d'esport escolar (esportistes, mares i pares, jutges, tècnics i tècniques, etc.) desenvolupin la tasca que cadascú té encomanada de la millor manera possible i amb empatia.
9. Tinguem cura de les instal·lacions i del material i fem-ne un bon ús.
10. Creem un bon ambient entre tots i per sobre de tot, gaudim i passem-nos-ho bé!

Fem-ho bé és cosa de tots!



HÀBITES SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport escolar.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

HÀBITES HIGIÈNICS

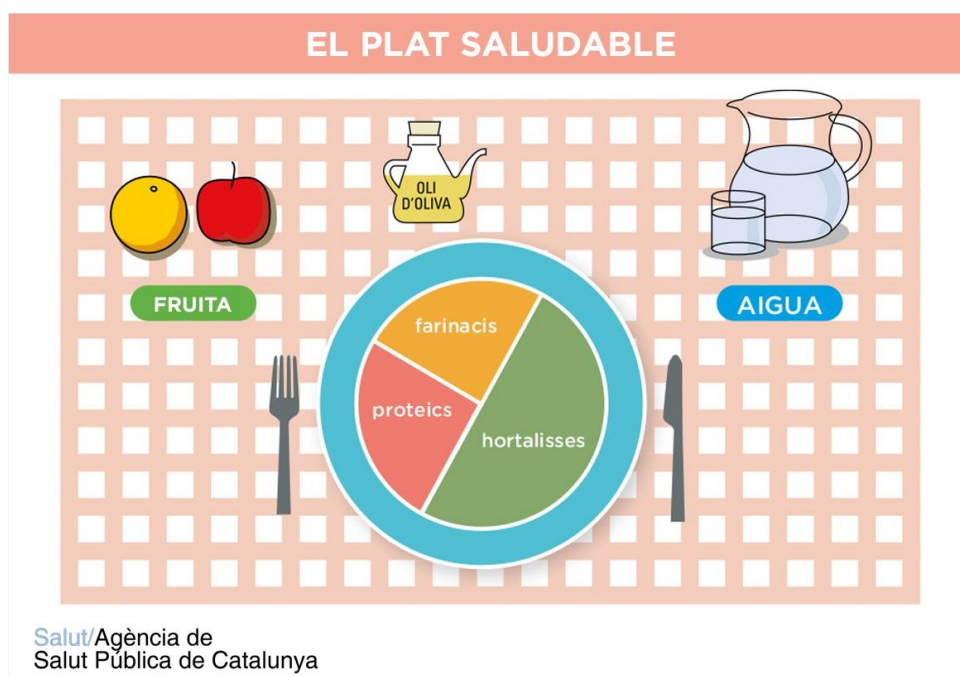
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

HÀBITES ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una alimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.
- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.
- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, els sucres i els aliments precuinats.



Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles

Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

Postres: fruita fresca

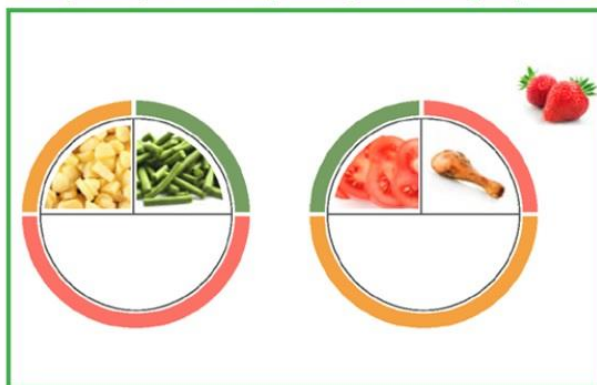
Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Exemple d'àpat en un sol plat:



Exemple d'àpat amb un primer plat i un segon plat:



La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora de l'autoestima.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- **Escalfament:** Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual es vagi a realitzar l'activitat i en la competició en la que es prendrà part.

- **Descans:** La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.
- **Dormir les hores necessàries:** Es recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.



PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT



A continuació, resumim les passes a seguir en cas d'accident:

- Trucar al telèfon que apareix al [comunicat d'accident](#) (93 889 53 88).
- En aquesta trucada, un cop us demanin les dades de l'esportista accidentat i comprovat que aquest/a està donat d'alta al programa Playoff, us dirigiran al centre mèdic més proper ([adjuntem el llistat de centres concertats](#) amb direccions i números de telèfons).
- Si us ho demanen, el **número de pòlissa és el 126694**
- Dirigiu-vos al centre mèdic que la companyia asseguradora us ha assignat.
- Posteriorment, l'entitat **ha d'omplir el comunicat d'accidents a través del programa Playoff**. (Cal entrar a la fitxa de l'esportista i a sota, clicar a "Nou informe")*. Si l'accidentat és un esportista major de 18 anys, haureu d'omplir el comunicat adjunt al primer punt.

Informes d'accident

Informes d'accident

* **+ Nou Informe** - Anul·lar ✓ Validar ↻ Tornar a Pendent

📄 Desar llistat 📄 Exportar Cerca avançada Cercar al llistat 🔍

<input type="checkbox"/>	Estat	Tipus Comunicat	Zona	Data	Hora	Tipus Esdeveniment	Forma Ocurrència	Centre atenció	Data creació	Nº Expedient
No hi han registres a mostrar										

- El més aviat possible **dins d'un termini màxim de 7 dies**, l'entitat farà arribar al/ a la **tècnic/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament complimentat**, i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents escanejat. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a alex@cebllob.cat.



ORGANITZADORS

- ❑ Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies així ho aconsellessin o hi obliguessin.
- ❑ Les curses només podran ser suspeses per inclemència del temps, quan així ho determini el responsable de l'entitat organitzadora, el veredictes del qual serà inapel·lable.
- ❑ Les entitats organitzadores no es fan responsables dels danys materials i/o morals que puguin causar o causar-se els participants i públic assistents.



ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal / Territorial / Nacional podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats dels JEEC, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta Norma Tècnica, aplicant les Directrius dels JEEC i les Normes de Competició i Disciplina Esportiva dels JEEC.



ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix la Unió de Consells de Catalunya al següent [enllaç](#).