

PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA

Este programa ha sido adaptado del programa de desarrollo propuesto por la federación internacional de gimnasia por la comisión técnica y de juzgamiento de gimnasia aeróbica en Colombia con el fin de desarrollar y masificar esta modalidad y darle la oportunidad a niños, jóvenes y adultos de participar en procesos de competencia que no requieren una especialización temprana ni tampoco una carga alta de entrenamiento. Un programa diseñado para que tanto, escuelas, clubes o cualquier entidad interesada en la práctica de esta modalidad lo puedan ejecutar con facilidad.

FEDERACIÓN
COLOMBIANA DE
GIMNASIA

INTRODUCCIÓN

Atendiendo a la experiencia que hemos tenido a lo largo de los años 2021 y 2022 con el programa de participación en gimnasia aeróbica y realizando el respectivo análisis, se tiene en cuenta tanto el juzgamiento como el desarrollo técnico y se propone hacer los ajustes pertinentes al programa que permitan:

1. Una mayor claridad entre cada uno de los niveles de participación propuestos, es decir que su nivel técnico tenga una diferencia mucho más notoria.
2. Permitir a los entrenadores y deportistas apropiarse mucho más del deporte y asumir de una manera más sencilla, la elección de elementos tal como lo exige el código de la FIG, por medio de un código adaptado para el programa de participación.
3. Juzgar con mucha más claridad los criterios de juzgamiento, realizando las adaptaciones necesarias para que se pueda evidenciar de una manera más precisa, las rutinas que se presentan con una calidad superior. Para esto los criterios se ajustarían a la naturaleza particular del programa de participación propuesto.

Este programa de participación ha tenido en cuenta las sugerencias de entrenadores y jueces de las diferentes regiones del país que voluntariamente asistieron a los encuentros convocados por las comisiones de juzgamiento y técnica de gimnasia aeróbica de la federación colombiana de gimnasia.

PROGRAMA DE PARTICIPACIÓN 2022 – 2024

Reglas de competencia – Información general.

Categorías:

- Individual femenino. Una persona del género femenino.
- Individual Masculino. Una persona del género masculino.
- Dúo (Dos personas del mismo género).
- Pareja mixta. Dos personas, una de cada género.
- Trio (puede ser del mismo género o mixto). Tres personas.
- Grupo (puede ser del mismo género o mixto). Cinco a ocho personas.

Edades: Las edades se agruparán de la siguiente manera:



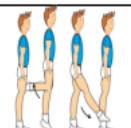
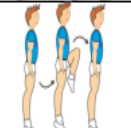
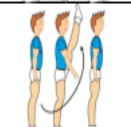
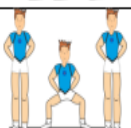

- 5 - 6 años.
- 7 - 8 años.
- 9 -11 años.
- 12- 14 años.
- >=15 años.

Duración de música:

- Para la categoría de edades entre 5 y 6 años: 45 seg. +/-5 seg
- Para el nivel de participación 1 y 2 (P1 y P2): 1 minuto. +/-5 seg
- Para el nivel amateur: 1 minuto 15 seg +/-5 seg.
- Para la categoría Aero dance: 1 minuto 15” +/-5 seg

Coreografía o rutina: La coreografía o rutina es el esquema que realiza el competidor donde se combinan los patrones de movimiento aeróbico de forma creativa y libre; incluyendo elementos de dificultad (movimientos que demuestran la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia del deportista ya establecidos dentro del reglamento), según el grupo de participación. Cualquier pista musical adaptada a la gimnasia aeróbica es permitida. Tener en cuenta la edad del participante para la elección musical, no seleccionar temáticas que atenten contra los valores olímpicos, ni traten temas religiosos ni políticos.

Pasos aeróbicos: Los pasos aeróbicos son movimientos coordinados con ritmo ejecutados dentro de la coreografía. Dentro de la rutina se deben apreciar los pasos aeróbicos, en el siguiente link puede observar los 7 pasos aeróbicos de la gimnasia aeróbica. Dependiendo de la edad y las habilidades coordinativas de los deportistas podrán desarrollarse secuencias de movimiento aeróbico. <https://www.youtube.com/watch?v=iUtuQPkW27E>

| Nombre | Descripción (todos los pasos deben realizarse con rebote – entrelazando con las articulaciones de la cadera, rodilla y pies) | Optimal Step |
|--------------|--|---|
| March | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La pierna se flexiona enfrente del cuerpo: flexión de la cadera y rodilla ➤ El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón. ➤ El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo. ➤ La parte superior del cuerpo está erecta con la columna vertebral neutral, alineación natural. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La parte superior del cuerpo muestra fuerza estabilizadora en el centro sin movimientos hacia arriba o abajo, o hacia delante o atrás. ➤ Amplitud: Desde una posición neutral hasta una flexión plantar completa del tobillo, 30-40 grados de flexión en la cadera y rodilla.  |
| Jog | <ul style="list-style-type: none"> ➤ El talón es elevado al máximo hacia atrás hacia el glúteo. ➤ Cadera neutral o ligera flexión o extensión (+/- 10°). ➤ Flexión de rodilla. La rodilla está en línea con o detrás de la cadera. ➤ El tobillo está mostrando flexión plantar en una posición alta. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los pies muestran movimiento controlado, aterrizando en punta-bola del pie-talón. ➤ La parte superior del cuerpo está erecta con la espina dorsal neutral, alineación natural. ➤ Amplitud: Posición neutral de 0-10° extensión de la cadera, 110-130° flexión de la rodilla, flexión plantar completa.  |
| Skip | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empieza como un trote con extensión de cadera, flexión de rodilla y talón hacia atrás hacia el glúteo para ejecutar una patada baja con flexión de cadera de 30-45° y extensión completa de rodilla a 0°. ➤ El movimiento es visto tanto en cadera como en rodilla. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ El control muscular es mostrado a través de todo el movimiento. La pierna inferior es detenida por el Cuádriceps. ➤ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ➤ Amplitud: Desde una cadera neutral de 30-45° de flexión, desde una flexión completa de rodilla a extensión completa  |
| Knee lift | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La pierna de trabajo muestra un alto grado de flexión en la cadera y rodilla, mínimo un ángulo de 90° de flexión en ambas articulaciones. ➤ Cuando el muslo de la pierna de trabajo está en una posición alta, la otra pierna está vertical, con flexión plantar de tobillo. El tobillo puede estar dorsal- o en flexión plantar pero se debe mostrar control muscular. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La pierna de soporte está recta, con una flexión máxima de la rodilla/cadera de aproximadamente 10°. ➤ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ➤ Amplitud: Desde una posición neutral a un mínimo de 90° de flexión en la cadera y rodilla de la pierna de trabajo.  |
| Kick | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Patada alta con la pierna recta, mínima amplitud a la altura del hombro, aproximadamente 145°. ➤ El único movimiento es la flexión de la cadera. La pierna está recta – la articulación de la rodilla no muestra ningún movimiento. ➤ El tobillo realiza una flexión plantar a lo largo de todo el movimiento | <ul style="list-style-type: none"> ➤ La pierna de soporte permanece recta, máxima flexión de la cadera/rodilla de aproximadamente 10°. ➤ La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ➤ Amplitud: Desde una posición neutral de 150 – 180° flexión de la cadera de la pierna de trabajo. La rodilla muestra extensión completa durante el movimiento.  |
| Jumping Jack | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera. ➤ El aterrizaje es con los pies más separado que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera. ➤ El despegue y aterrizaje son poderosos pero controlados. El movimiento del tobillo y la acción del pie: punta – bola del pie – talón son precisos y controlados. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltando hacia dentro: Pies/talones juntos, dedos de los pies apuntando hacia delante (preferentemente) o hacia fuera. ➤ La parte superior está erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. ➤ Amplitud: Desde una posición neutral hasta aproximadamente el ancho de los hombros, más la longitud de 2 pies, con una flexión en cadera/rodillas de 25 a 45° (más si se ejecutan en súper bajo o bajo impacto con una posición de "Grand plié").  |
| Lunge | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las piernas/pies comienzan juntas o al ancho de los hombros, sin rotación externa a nivel de la cadera. Una pierna está extendida (sin bloquear la rodilla) hacia atrás en el plano sagital. ➤ Los talones se bajan con control. En bajo impacto a suelo, en alto impacto a o cercano al suelo (opcional) para poder trabajar los músculos a través de un rango de movimiento completo pero sin realizar un sobre estiramiento. ➤ Los pies permanecen en el plano sagital. Todo el cuerpo se mueve (de lado a lado) como una unidad. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bajo Impacto: El cuerpo ligeramente hacia el frente (la pierna frontal soporta el peso), una línea recta desde el cuello hasta el talón. ➤ Alto Impacto: Las piernas están saltando, en forma alternada, en el plano sagital, en un movimiento similar al de esquí a campo traviesa. El punto de gravedad está centrado entre los pies. ➤ Amplitud: Aproximadamente 2 – 3 pies separados en plano sagital. (Variaciones de Lunge = a diferentes amplitudes)  |

Bloque obligatorio de patrón de movimiento aeróbico: Dentro de la rutina deberán ejecutar un bloque obligatorio de patrones de movimiento aeróbico (AMP), estos movimientos deben incluir los pasos aeróbicos de manera creativa y acorde a la música. No se admiten saltos, elementos o movimientos que adornen dicho bloque. Para los individuales y categorías grupales (Pareja, trio y grupo) el bloque está compuesto 2 o 3 octavas en función del nivel. Para la categoría amateur será de 3 octavas para los individuales y de 4 para las parejas, tríos y grupos. En el caso de las parejas, dúos, tríos y grupos esas cuatro octavas deben hacerse cerca al compañero donde se evidencie el juego coreográfico con cambios de frente o formaciones que potencien el trabajo en equipo.

Las categorías grupales como dúos, tríos y grupos deberán presentar dentro de su estructura como **mínimo 2 o 3 colaboraciones según el nivel de participación**, esto con el fin de potenciar la naturaleza de la categoría y también de ir en concordancia al código de gimnasia aeróbica del presente ciclo.

Nota: Estos patrones de movimiento aeróbico se deben ajustar acorde a la edad de manera progresiva. Los patrones de movimiento aeróbico que son 7 y que se ejecutan con el tren inferior deben ir acompañados de movimientos de brazos. Los brazos pueden realizar movimientos simétricos, asimétricos, lineales y ondulatorios. El entrenador debe ajustar todo este tipo de movimientos a la edad y al desarrollo motriz de sus deportistas.

Colaboraciones: Las colaboraciones son interacciones físicas que se ejecutan entre compañeros. Las colaboraciones se dan en categorías grupales (Pareja mixta, dúo, trio y grupo).

Elementos acrobáticos: Se pueden incluir dentro del esquema o coreografía, máximo dos elementos acrobáticos del A1 – A3 (opcionales). Dichos movimientos son propios de la gimnasia artística y cuando se presentan, es con el fin de verse más llamativa la coreografía.

Si un elemento acrobático se combina con un elemento de dificultad de gimnasia aeróbica, la combinación recibirá 0.1 de bonificación. Los elementos A1, A2 y A3 son: Round off (A1), Arco adelante y arco atrás (A2), Paloma (A3).

Vestimenta: Deben usar ropa deportiva ajustada al cuerpo (leggings, shorts y camisillas). Pueden utilizar trusa de competencia. En el caso de los hombres deben usar una pantaloneta. Tenis blancos.

- No se permiten accesorios ni decoración corporal (gorras, broches, manillas, aretes, brillantes corporales, entre otros).
- No se permite el uso de adornos para sujetar el cabello. (moñas de peluche, cintas largas, lentejuelas decorativas, etc.)
- El uso de adornos para el rostro no es permitido (lentejuelas, figuras adhesivas, maquillaje artístico, etc.)
- El uso de maquillaje para las niñas de 5 a 9 años no es permitido.
- El uso del maquillaje para niñas de 10 en adelante debe ser discreto, en dado caso que se use.
- El maquillaje en hombres no está permitido.

NIVELES DE PARTICIPACIÓN

Se realizan niveles de participación para que los entrenadores puedan ubicar de la mejor manera a los atletas acorde a sus habilidades y también a la categoría de edad. Estos niveles se denominan para este programa de la siguiente manera:

1. Nivel Semilleros.
2. Nivel de Participación 1 (P1).
3. Nivel de Participación 2 (P2).
4. Nivel Amateur.
5. Nivel de Aerodance.

A continuación, podrá encontrar la descripción de cada uno de los niveles, los requisitos y una tabla de resumen para cada uno según la categoría de edad.

1. NIVEL SEMILLEROS

- Este nivel es exclusivo para las edades de 5 y 6 años.
- La duración de la música es de 45 segundos, 5 segundos más o menos.
- Deben presentar únicamente 4 elementos de dificultad dentro de la coreografía.
- Elementos: Plancha en manos, salto extendido, equilibrio passe con pie plano (sostener por 2 segundos), apoyo de glúteos en el suelo y elevar las piernas extendidas cerradas o en straddle (sostener por 2 segundos).

TABLA DE RESUMEN DEL NIVEL SEMILLERO

| | SEMILLERO |
|---------------------------|--|
| CATEGORIA | 5-6 |
| RUTINA | LIBRE |
| MUSICA | 45 segundos +/- 5seg |
| ELEMENTOS | 4 (lista definida) |
| VALOR | 0.1 |
| CAIDA A PUSH UP | 0 |
| CAIDA A SPLIT | 0 |
| COMBINACION | 0 |
| ACRO | 0 |
| COLABORACIONES | duo trio grupo = minimo 2 colaboraciones |
| CONTENIDO AEROBICO | 4 octavas en individual |
| | 3 octavas en duo - trio y grupo |
| | bloque 2x8 -(2 octavas consecutivas) |
| Nota D maxima | 0,4 Sumatoria de los 4 elementos antes de ser dividido |
| Nota E | 5,0 |
| Nota A | 5,0 |

2. NIVEL DE PARTICIPACIÓN P1

En este grupo de participación además de las secuencias de patrones de movimiento aeróbico y las transiciones, se deben incluir dentro de la rutina, elementos de dificultad establecidos en el reglamento para el programa de desarrollo de la gimnasia aeróbica en Colombia planteado en este documento. Lo que se pretende con esta nueva dinámica es que tanto entrenadores como deportistas se puedan familiarizar con el uso del código de gimnasia aeróbica, planteado por la federación internacional de gimnasia. La elección de elementos es una decisión del entrenador previo análisis de las capacidades que tiene el atleta; esta habilidad debe ser desarrollada desde la promoción, para que los entrenadores y deportistas al llegar al nivel de alta competencia, puedan comprender mejor la elección de elementos, transiciones, patrones aeróbicos, colaboraciones que se pueden llegar a ejecutar en una rutina, dependiente de la categoría.

Los elementos son mínimo 4 (1 de cada grupo A, B y C) + 1 opcional = 4 y puede adicionar otro opcional de cualquier grupo para completar máximo 5.

TABLA DE NIVEL P1

| CATEGORIA | NIVEL - P1 | | | |
|--------------------|--|------------|--------------|--------|
| | 7 - 8 | 9 - 10 -11 | 12 - 13 - 14 | 15 Y + |
| RUTINA | LIBRE | | | |
| MUSICA | 1 minuto +/- 5seg | | | |
| ELEMENTOS | minimo 4 maximo 5 (uno de cada grupo mas 1 o 2 opcional) | | | |
| VALOR | 0.1-0.2 | | | |
| CAIDA A PUSH UP | 0 | | | |
| CAIDA A SPLIT | 0 | | | |
| COMBINACION | 0 | | | |
| ACRO | 1 | 1 | 1 | 1 |
| COLABORACIONES | duo trio grupo 3 colaboraciones minimo | | | |
| CONTENIDO AEROBICO | 5 octavas en individual | | | |
| | 4 octavas en duo - trio y grupo | | | |
| | bloque 2x8 (2 octavas consecutivas) | | | |
| Nota D maxima | 1,0 (antes de ser dividido) | | | |
| Nota E | 5,0 | | | |
| Nota A | 5,0 | | | |

3. NIVEL DE PARTICIPACIÓN P2

En este grupo de participación (al igual que en el anterior nivel) además de las secuencias de patrones de movimiento aeróbico y las transiciones, se deben incluir dentro de la rutina elementos de dificultad establecidos en el reglamento para el programa de desarrollo de la gimnasia aeróbica en Colombia planteado en este documento. Lo que se pretende con esta nueva dinámica es que tanto entrenadores como deportistas se puedan familiarizar con el uso del código de gimnasia aeróbica, planteado por la federación internacional de gimnasia. La elección de elementos es una decisión del entrenador previo análisis de las capacidades que tiene el atleta; esta habilidad debe ser desarrollada desde la promoción, para que los entrenadores y deportistas al llegar al nivel de alta competencia, puedan comprender mejor la elección de elementos, transiciones, patrones aeróbicos, colaboraciones que se pueden llegar a ejecutar en una rutina, dependiente de la categoría.









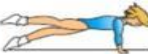

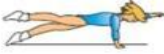






Los elementos son mínimo 5 (1 de cada grupo A, B y C) + 2 opcional = 5 y puede adicionar otro opcional de cualquier grupo para completar máximo 6.

| CATEGORIA | NIVEL - P2 | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------|
| | 7 - 8 | 9 - 10 -11 | 12 - 13 - 14 | 15 Y + |
| RUTINA | LIBRE | | | |
| MUSICA | 1 minuto +/- 5seg | | | |
| ELEMENTOS | minimo 5 - maximo 6 (minimo 1 de cada grupo) | | | |
| VALOR | 0.3-0.4 1 posible a 0,2 | | | |
| CAIDA A PUSH UP | 0 | | | |
| CAIDA A SPLIT | 0 | | | |
| COMBINACION | 0 | | | |
| ACRO | 1 | | | |
| COLABORACIONES | En duo trio y group y 3 colaboraciones/interacciones | | | |
| CONTENIDO AEROBICO | 5 octavas en individual | | | |
| | 4 octavas en duo trio y grupo | | | |
| | bloque 3x8 - (3 octavas consecutivas) | | | |
| Nota D maxima | 2,4 antes de ser dividido | | | |
| Nota E | 5,0 | | | |
| Nota A | 5,0 | | | |














TABLAS DE DIFICULTAD DE NIVELS DE PARTIIPCACION P1 Y P2

Estas tablas tienen elementos modificados para los atletas que inician su proceso de formación en gimnasia aeróbica. *El valor de los elementos es exclusivo de este código.* Por favor evite hacer comparaciones con el código FIG. Los elementos están agrupados en familias, estas son: fuerza estática, fuerza dinámica, círculos de piernas, flexibilidad y equilibrio, giros, saltos dinámicos, saltos con forma y saltos en Split.


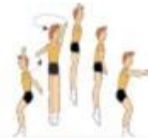






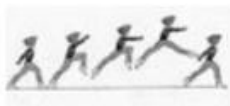
**CODIGO PARTICIPACION
P1 Y P2**

| 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
|---|---|--|---|
| GRUPO A (ELEMENTOS DE SUELO) | | | |
| Fuerza Estática | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | |
| Fuerza Dinámica | | | |
|  |  |  |  |
| Círculos Piernas | | | |
| | |  | |
| | |  | |



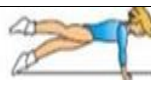


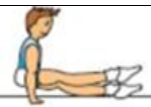



CODIGO PARTICIPACION P1 Y P2

| 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
|---|---|--|---|
| GRUPO C (ELEMENTOS DE PIE) | | | |
| Flexibilidad y equilibrio | | | |
|  |  | |  |
| |  | | |
| | |  |  |
|  |  |  |  |
| | |  | |
| Giros | | | |
| | |  |  |



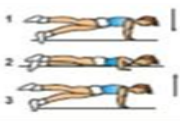
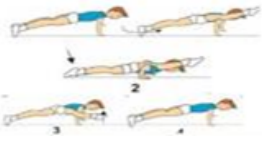
CODIGO PARTICIPACION P1 Y P2

| 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
|---|---|--|---|
| GRUPO B (ELEMENTOS AÉREOS) | | | |
| Saltos Dinámicos | | | |
|  |  |  | |
| Saltos con Forma | | | |
| |  |  |  |
| | | |  |
| | | | |
| Saltos en Split | | | |
| |  |  | |



DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE FUERZA ESTÁTICA

| ELEMENTO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---|---|------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado con piernas juntas. 2. Ambas manos apoyadas en el suelo, cercanas a las caderas. 3. Elevación de las caderas y sostener por 2”. | 0.1 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo esta soportado por ambos brazos con solo las manos apoyadas en el suelo. Los pies están en contacto con el suelo. 3. Ambas manos están delante del cuerpo. 4. Elevación de caderas y sostener por 2”. | 0.1 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición de soporte frontal. 2. Elevar una pierna y sostener la posición por 2 “. | 0.1 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado con piernas juntas. 2. Ambas manos apoyadas en el suelo, cercanas a las caderas. 3. Elevación de ambas piernas extendidas, sostener por 2”. | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en straddle. 2. Las manos apoyadas en el suelo. 3. Ambas manos están delante del cuerpo. 4. Elevación de las piernas extendidas y sostener por 2”. | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición de soporte frontal. 2. Elevar un brazo extendido y sostener la posición por 2 “. | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado con piernas juntas. 2. Ambas manos apoyadas en el suelo, cercanas a las caderas. 3. Elevación de una pierna paralela al suelo y la otra pierna está apoyada en el suelo, sostener la posición por 2”. | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo esta soportado por ambos brazos con solo las manos apoyadas en el suelo. 3. Una mano esta frente del cuerpo y la otra atrás del cuerpo. 4. Elevación de las caderas y las piernas extendidas paralelas al suelo, sostener por 2”. | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición de soporte frontal. 2. Elevar un brazo extendido y elevar la pierna extendida contraria al brazo elevado y sostener la posición por 2 “. | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado con piernas juntas. 2. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas. 3. El cuerpo esta soportado por ambas manos con solo las manos en contacto con el suelo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están paralelas al suelo. Mantenga por 2”. | 0.4 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado en straddle. 2. El cuerpo esta soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo. 3. Ambas manos están colocadas en frente del cuerpo. 4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90 grados) y paralelas al suelo. 5. Mantener 2”. | 0.4 |





DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE FUERZA DINAMICA



| ELEMENTO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---|--|------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal con apoyo en las rodillas. 2. Realizar una flexión de codos con las fases de descenso a 90 grados y ascenso. 3. Volver al soporte frontal con las rodillas apoyadas en el suelo. | 0.1 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Realizar una flexión de codos con las fases de descenso a 90 grados y ascenso. 3. Volver al soporte frontal. | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Elevar una pierna extendida. 3. Realizar una flexión de codos con las fases de descenso a 90 grados y ascenso. 4. Volver al soporte frontal. | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal con una pierna extendida soportada sobre el tríceps del mismo lado (wensong). 2. Ambas piernas deben estar rectas. 3. Desde wensong, un push up es ejecutada. 4. La pierna retorna una vez se hace la fase de ascenso. 4. Termine en soporte frontal. | 0.4 |

CIRCULOS DE PIERNAS



| ELEMENTO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---|---|------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado con piernas abiertas. 2. La pierna lider cruza sobre la otra para iniciar la rotación. Un brazo esta sobre el suelo al comienzo del movimiento. A medida que la pierna lider hace un circulo sobre el cuerpo, la mano es levantada y reemplazada por la espalda alta. Ejecute medio giro a medida que ambas piernas hacen circulo sobre el cuerpo mientras rota. 3. Mantenga las piernas abiertas y termine sentado. | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Soporte frontal. 2. Desde este soporte una de las piernas hace un circulo al rededor del cuerpo, debe levantar una mano a la vez cuando la pierna pase realizando el circulo, mientras la otra pierna debe permanecer extendida. 3. Termina en soporte frontal. | 0.3 |

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO




| ELEMENTO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---|---|------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición sentado con las piernas separadas, los brazos están elevados alineados con la espalda. 2. Debe inclinarse hacia el frente. 3. Sostener la posición 2". | 0.1 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna. 2. La pierna que está en el aire debe estar en posición pasé. 3. El pie de la pierna base debe estar plano. 4. Mantener la posición por 2". | 0.1 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición sentado con las piernas separadas, los brazos están elevados alineados con la espalda. 2. Debe inclinarse hacia el frente y el pecho debe estar en el suelo, la espalda recta. 3. Sostener la posición 2". | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición de Split sagital o frontal. Las piernas deben estar alienadas a las caderas. Apertura de 180 grados. 2. Debe sostener la posición por 2". 3. Las manos en Split sagital deben estar a los lados y en el Split frontal deben estar elevadas, la posición de las manos es libre. | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna. 2. La pierna que está en el aire debe estar en posición passé. 3. El pie de la pierna base, debe estar en la bola del pie (Releve) 4. Mantener la posición por 2". | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo debe estar en equilibrio en una pierna. 2. La pierna elevada debe alinearse con la espalda y los brazos. La pierna elevada forma un ángulo de 90 grados respecto a la pierna base. La pierna base debe estar extendida. 3. Mantener la posición por 2". | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo debe estar en equilibrio en una pierna. 2. La pierna elevada estará extendida y debe agarrarse con la mano, la espalda debe estar recta. La elevación de la pierna debe hacerse en el plano frontal. 3. Mantener la posición por 2". | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo debe estar en equilibrio en una pierna. 2. La pierna elevada estará extendida y debe agarrarse con ambas manos, la espalda debe estar recta. La elevación de la pierna debe hacerse en el plano sagital. 3. Mantener la posición por dos segundos. 4. Volver a la posición de pie con pies juntos. | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición sentado con las piernas separadas, los brazos están elevados alineados con la espalda. 2. Debe inclinarse hacia el frente y el pecho debe estar en el suelo, la espalda recta. 3. Debe pasar las piernas hacia atrás para quedar en posición decúbito abdominal, las piernas pasan hacia atrás marcando un Split frontal. Pancake. | 0.4 |

| | | |
|---|---|-------------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mientras una pierna está soportando al cuerpo, la otra es elevada extendida marcando 170 grados. 2. Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte. 3. La cabeza, tronco y pierna alineados. 4. Finalizar de pie, con pies juntos. | <p>0.4</p> |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Con pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada. 2. Los brazos deben estar elevados hacia arriba. 3. Mantener la posición dos segundos. 4. Terminar de pie con los pies juntos. | <p>0.4</p> |




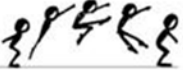
GIROS

| ELEMENTO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|--|--|-------------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna. 2. Se realiza medio giro de 180 grados apoyándose en los metatarsos. 3. El giro debe hacerse hacia adentro. An de dans. 4. Colocación libre de la pierna libre y de los brazos. 5. Acabar de pie sobre uno o ambos pies. | <p>0.2</p> |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. De pie sobre una pierna. 2. Se realiza un giro completo de 360 grados apoyándose en los metatarsos. 3. El giro debe hacerse hacia adentro. An de dans. 4. Colocación libre de la pierna libre y de los brazos. 5. Acabar de pie sobre uno o ambos pies. | <p>0.3</p> |


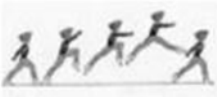
DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE SALTOS DINAMICOS

| ELEMENTOS | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---|---|-------------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con ambos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras esta en el aire la posición de los brazos es opcional. 3. Aterrizaje con pies juntos. | <p>0.1</p> |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con ambos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras esta en el aire, el cuerpo gira 180 grados. La posición de los brazos es opcional. 3. Aterrizaje con pies juntos. | <p>0.2</p> |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con ambos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras esta en el aire, el cuerpo gira 360 grados. La posición de los brazos es opcional. 3. Aterrizaje con pies juntos. | <p>0.3</p> |

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE SALTOS CON FORMA

| ELEMENTO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---|--|------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Un despegue con ambos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido. 2. Mientras esta en el aire, las piernas y los brazos se abren en el plano frontal. 3. Aterrizaje con pies juntos. | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto vertical. 2. Las piernas están levantadas con rodillas flexionadas cercanas al pecho, un tuck (agrupado). 3. Aterrizaje con pies juntos. | 0.3 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto vertical con giro de 180 grados. 2. En el aire mostrar un tuck (agrupado). 3. Aterrizaje con pies juntos. | 0.4 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto vertical donde ambas piernas se elevan paralelas al suelo o más altas y una se dobla por la rodilla (Cosack). 2. Los muslos de ambas piernas están juntos y paralelas al suelo. 3. Aterrizaje a piernas juntas. | 0.4 |

SALTOS EN SPLIT

| ELEMENTO | DESCRIPCIÓN | VALOR |
|---|--|------------|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto vertical. 2. En el aire, las piernas se extienden y se separan en el plano sagital. 3. Los pies aterrizan juntos. | 0.2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con despegue desde un pie. 2. La pierna elevada va flexionada y en el aire se extiende. Esta posición se hace en el plano sagital. 3. Aterrizaje sobre el pie de la pierna líder. | 0.3 |

4. CATEGORÍA AMATEUR

En esta categoría además de las secuencias de patrones de movimiento aeróbico (en la tabla de resumen encontramos los requisitos adaptados del código FIG), las transiciones, colaboraciones, se deben incluir dentro de la rutina, junto con los elementos de dificultad establecidos en el código FIG. Lo que se pretende con esta nueva dinámica es que, tanto entrenadores como deportistas se puedan familiarizar con el uso del código de gimnasia aeróbica planteado por la federación internacional de gimnasia, y así comenzar a familiarizarse con las tablas de dificultad.

| <i>codigo FIG con adaptaciones</i> | NIVEL AMATEUR | | | |
|--|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| CATEGORIA | 7 - 8 | 9 - 10 -11 | 12 - 13 - 14 | 15 Y + |
| RUTINA | LIBRE | | | |
| MUSICA | 1 minuto 15 +/- 5seg | | | |
| ELEMENTOS | minimo 5 - maximo 6 (minimo 1 de cada grupo) | | | |
| VALOR | 0,1-0,3 1 posible a 0,4 | 0,1 - 0,4 1 posible a 0,5 | 0,1 - 0,4 1 posible a 0,5 | 0,1 - 0,5 1 posible a 0,6 |
| CAIDA A PUSH UP | 0 | 0 | 1 | 1 |
| CAIDA A SPLIT | 0 | 1 | 1 | 1 |
| COMBINACION | 0 | 0 | 1 (2 elementos maxi) | 1 (2 elementos maxi) |
| ACRO | 1 | 1 | 2 sin repeticion | 2 sin repeticion |
| COLABORACIONES | 3 colaboraciones en duo trio y grupo | | | |
| CONTENIDO AEROBICO | 9 octavas en individual | | | |
| | 8 octavas en duo trio y grupo bloque 3x8 - (3 octavas consecutivas) | | | |
| Nota D maxima antes de ser dividido | 1,9 | 2,5 | 2,5 | 3,1 |
| Nota E | 10 | | | |
| Nota A | 10 | | | |

5. COREOGRAFÍA AERÓBICA (AERODANCE)

Este grupo de participación es la base para todos aquellos que estén interesados en la práctica de la gimnasia aeróbica. En este grupo no se deben mostrar elementos de dificultad. Por tanto, la coreografía que se presente deberá tener los pasos aeróbicos y transiciones (cambios de nivel (Aéreo, piso y de pie). Los patrones de movimiento aeróbico deben ser ejecutados con estilo de danza. La rutina debe demostrar creatividad y los movimientos deben ser acordes a la música seleccionada y la edad del participante.

Se pueden realizar grupos de 6 a 10 participantes. Entre más participantes tenga el grupo tendrá una bonificación en la nota final de 0.1 por integrante. Ejemplo: si tengo un grupo de 6 personas no tendré ninguna bonificación extra al final, si logro tener un grupo de 10 personas tendré una bonificación de 0.4 al final.

Se tendrá dos categorías en este nivel:

Infantil: 8 a 14 años

Senior: Desde 15 años o más.

| | NIVEL COREOGRAFIA AEROBICA /AERODANCE |
|--------------------|---|
| CATEGORÍA | Infantil: 8 a 14 años / Senior: Desde 15 años o más. |
| MUSICA | 1 minuto 15" Mas o menos 5 segundos. |
| ELEMENTOS | No hay elementos en esta categoría. Si se realizan no tendrán valor. |
| ACROBATICOS | No hay límite de acrobáticos, no se pueden repetir y todos los integrantes deben hacerlo al mismo tiempo. |
| EXIGENCIAS | 3 colaboraciones mínimo. |

Nota: Para esta categoría, los atletas que estén compitiendo en alta competencia podrán participar con la finalidad de apoyar el grupo y el desarrollo de la modalidad.

-Con el fin de promover la participación, en dado caso que se llegue a presentar la situación es permitido que dos integrantes con una diferencia de dos años a la categoría puedan estar en el grupo para completarlo. Ejemplo: dos deportistas de 13 años en un grupo de 15 años o más.

JUZGAMIENTO PARA LOS GRUPOS DE PARTICIPACIÓN

Con el fin de buscar un modelo de juzgamiento, para el grupo de participación 1, 2, amateur y aerodance, que tienen unas características especiales en el tiempo de las coreografías y los elementos de dificultad y a su vez teniendo en cuenta el programa propuesto por la FIG para el desarrollo de estos grupos que incluyen a todos aquellos deportistas que están iniciando en la práctica de la gimnasia Aeróbica, se presenta a continuación la forma de puntuación para estos niveles de participación:

JUZGAMIENTO.

- ARTISTICA sobre un máximo de 5 puntos.
- EJECUCION sobre un máximo de 5 puntos.
- DIFICULTAD MAXIMA (sumatoria de los 6 elementos dividida en 2).

ESCALA PARA ARTISTICA. MAXIMO 5 PUNTOS

- EXCELENTE 5.0
- MUY BUENO 4.0
- BUENA 3.0
- SATISFACTORIA 2.0
- POBRE 1.0

ESCALA DE ARTE SEGÚN CRITERIO

| Criterio | Pobre | Satisfactorio | Bueno | Muy bueno | Excelente |
|---------------------|----------|---------------|----------|-----------|-----------|
| Música | 0.1 -0.3 | 0.4 – 0.5 | 0.6 -0.7 | 0.8 -0.9 | 1.0 |
| Contenido aeróbico | 0.1 -0.3 | 0.4 – 0.5 | 0.6 -0.7 | 0.8 -0.9 | 1.0 |
| Contenido General | 0.1 -0.3 | 0.4 – 0.5 | 0.6 -0.7 | 0.8 -0.9 | 1.0 |
| Rutina Artística | 0.1 -0.3 | 0.4 – 0.5 | 0.6 -0.7 | 0.8 -0.9 | 1.0 |
| Ejecución artística | 0.1 -0.3 | 0.4 – 0.5 | 0.6 -0.7 | 0.8 -0.9 | 1.0 |

DEDUCCIONES DE EJECUCION. MAXIMO 5 PUNTOS (Las mismas del código FIG)

Elementos:

- Error pequeño 0.1
- Error mediano 0.3
- Error grande 0.5
- CAIDA: 1.0

Deducciones por coreografía:

- Posición inicial/Final: Error pequeño -0.1 Error Mediano: - 0.3 Caída: -1.0
- Secuencia de AMP (cada 8 tiempos): Error pequeño -0.1 Error Mediano: - 0.3 Caída: -1.0
- Transiciones /enlaces (cada vez): Error pequeño -0.1 Error Mediano: - 0.3 Error grande: -0.5 Caída: -1.0
- Compañerismo (cada vez): Error pequeño -0.1 Error Mediano: - 0.3 Error grande: -0.5 Caída: -1.0

Deducciones por sincronización:

- Secuencia de AMP (8 tiempos): -0.1 cada unidad
- Dificultad/acrobático/elementos, transiciones, compañerismo: -0.1 cada vez

EJEMPLOS DE PUNTAJES FINALES.

$$E. 5.000 + A. 5.000 + D.1.000 / 2 = \mathbf{10.500}$$

$$E. 4.500 + A 3.000 + D. 0.700/2 = \mathbf{7.85}$$

DEDUCCIONES CJP. Las mismas del código FIG

Aclaración: Si un atleta realiza un elemento de mayor valor o que no corresponde al nivel presentado, el elemento no recibirá valor alguno. Más sin embargo en ejecución si se podrá deducir si el elemento tiene alguna deducción en este ítem.

Actualización 12 de marzo de 2023

Documento elaborado por Judicael Lesmann y Diana Muñoz, miembros de la comisión de juzgamiento y comisión técnica de gimnasia aeróbica de la federación colombiana de gimnasia.

Colaboradores

Giovanni Castro – Comisión técnica de gimnasia aeróbica.

Susana De Sousa - Comisión técnica de gimnasia aeróbica.

Jorge Moreno – Comisión de juzgamiento de gimnasia aeróbica.

Geraldine Rodríguez – Comisión de juzgamiento de gimnasia aeróbica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Código de puntuación de gimnasia aeróbica. 2022 – 2024. Federación internacional de gimnasia.
2. Programa de participación de la federación colombiana de gimnasia. 2020 – 2022.

WEBGRAFÍA

1. Aurelie Joly 2017. Aerobic Gymnastics – Aerobic basic steps.