

## XXX JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR DE ARAGON

### **NORMAS PARA EL DESARROLLO DEL CAMPEONATO DE ARAGÓN DE GIMNASIA AEROBIC**

La Dirección General del Deporte de la DIPUTACIÓN GENERAL DE ARAGÓN, convoca el Campeonato de Aragón de GIMNASIA AEROBIC, para la temporada 2012/2013, contando con el apoyo técnico de la Federación Aragonesa de Gimnasia.

## **CONVOCATORIA**

### **1.- CATEGORIAS CONVOCADAS Y EDADES**

**1.1. Categorías:** En razón de su edad, los deportistas participantes pertenecerán a las siguientes:

<b>CATEGORIA</b>	<b>MASC.</b>	<b>FEM.</b>	<b>MIXTO</b>	<b>FECHA NAC.</b>
CADETE	SI	SI	SI	1997 y 1998
INFANTIL	SI	SI	SI	1999 y 2000
ALEVÍN	SI	SI	SI	2001 y 2002

### **1.2.- Modalidades**

#### **NIVEL B**

- \* Individual (masculino y femenino)
- \* Parejas/Trío
- \* Grupos (de 4 a 8 componentes)

#### **NIVEL A**

- \* Individual Masculino
- \* Individual Femenino
- \* Parejas
- \* Tríos
- \* Grupos (de 4 a 7 componentes)

**1.3.- Cambio de categoría** Podrá autorizarse la inscripción de participantes con menos edad (el año anterior) en la categoría inmediata superior, previa autorización paterna (firma paterna en el autorizado de la Licencia deportiva). La utilización de esta norma supondrá la pérdida de la anterior categoría durante toda la temporada.

## 2.- NIVELES DE COMPETICIÓN

Existirán dos niveles de competición, el nivel "A" y el nivel "B"

## 3.- INSCRIPCIÓN y TRAMITACIÓN DE DOCUMENTACIÓN

### 3.1.- Plazos de Inscripción

La inscripción y tramitación de la documentación será desde el 1 de septiembre de 2011, hasta el 30 de marzo de 2012.

### 3.2.- Tramitación de Documentación

La **Inscripción** para participar en los XXX Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón, **se realizará necesariamente por Internet**, con el programa preparado por la Dirección General puesto en práctica en la temporada 2012/13 Para poder realizar la tramitación telemática de participantes y equipos, entrando en la página Web de los JJDD [www.juegoscolaresdearagon.com](http://www.juegoscolaresdearagon.com), es necesario realizar los siguientes pasos:

**3.2.1.** Crear un usuario en la plataforma de auto registro del Gobierno de Aragón.

<http://autoregistro.aragon.es>

**3.2.2.** Acceder a la aplicación en la dirección <http://juegoscolares.aragon.es>

**3.2.3.** Introducir su usuario y contraseña

**3.2.4.** Asociar el usuario registrado con la entidad o entidades que gestiona, teniendo en cuenta que:

\* Cada entidad (CIF), únicamente puede ser gestionada por un usuario auto registrado.

\* Si la entidad ya está asociada a otro usuario hay que ponerse en contacto con la Dirección General del Deporte para que resuelva la incidencia

\* Si la entidad no existe deberemos darla de alta.

\* Si la entidad existe deberemos anotar los datos desconocidos como email de contacto y teléfono.

**3.2.5.** Gestionar deportistas y equipos: El documento que detalla el procedimiento de auto registro y asociación con su entidad puede descargarse en la dirección:

<http://juegoscolares.aragon.es/documentos/pasosprevios.pdf>. El manual de la aplicación en formato pdf puede consultarse desde en la opción documentos una vez que el usuario ha realizado el proceso de autenticación.

## 4.- DOCUMENTACION

### 4.1.- Documentación a presentar en las competiciones EN ARAGÓN en todas las fases:

En todas las categorías y niveles se presentará a los jueces y árbitros de la competición, la siguiente documentación:

- Hoja de Inscripción de equipos
- Licencia Deportiva Escolar

## 5.- SISTEMA DE COMPETICIÓN

### 5.1 Jornada Deportiva

Cada Jornada los equipos deberán llevar la música grabada en estéreo, lo harán en un C.D.; y en la parte externa figurará perfectamente visible el nombre del equipo o gimnasta, categoría, nivel y

Centro por el que participan, duración y título de la música, así como el nombre del autor/es de la música.

El número de conjuntos y gimnastas individuales que se clasificarán para el Campeonato de Aragón, serán DIEZ en todas las categorías

## **5.2.- Información a los Participantes**

### **5.2.1.- Por La Dirección General del Deporte**

La Dirección General del Deporte, informará de todo lo relacionado con la competición de los Juegos Deportivos en Edad Escolar a través de la PÁGINA WEB:

**[www.juegosescolaresdearagon.com](http://www.juegosescolaresdearagon.com)**

### **5.2.2.- Por la Federación Aragonesa**

La Federación Aragonesa, informará de lo relacionado con la competición de los Juegos Deportivos en Edad Escolar a través de su PÁGINA WEB:

## **6.- CALENDARIO**

**23 de abril de 2013**

**CAMPEONATO PROVINCIAL DE ZARAGOZA, Y  
CAMPEONATO DE ARAGON**

## **7.- NORMAS TÉCNICAS**

### **7.1.-Reglamentos**

Todo lo concerniente al aspecto técnico se basará en las siguientes bases:

#### **7.1.1.- Modalidades**

Toda gimnasta podrá participar en cualquiera de las modalidades de competición.

El Campeonato de Aragón se desarrollará en las Categorías INFANTIL Y CADETE nivel A y grupos de nivel B de las mismas categorías INFANTIL Y CADETE.

**7.1.2.- Lugar de celebración:** Se indicará el día del sorteo

**7.1.3.- Sorteo de participantes:** Se celebrará en la sede de la Federación Aragonesa de Gimnasia el día 10 de abril de 2013 a las 20'00 horas.

**7.1.4.- Jueces:** Serán designadas por el Comité de Jueces de la Federación Aragonesa de Gimnasia.

#### **7.1.5.- Equipos y dirección de equipos**

Cada Colegio, Club o Entidad podrá presentar el número de gimnastas y equipos que deseen, en cualquiera de las categorías y niveles.

Todos los gimnastas deberán pertenecer a la misma Entidad. Los grupos estarán constituidos entre 4 y 8 gimnastas, pudiendo llevar dos gimnastas reservas. Las gimnastas reserva podrán actuar en uno, dos o ninguno de los ejercicios realizados.

Ningún gimnasta podrá participar por dos equipos diferentes aunque sean del mismo Centro.

La persona que figure como Entrenadora deberá ser como mínimo Entrenadora/or de Primer Nivel de Aeróbic, técnico elemental y también podrán figurar T.A.F.A.D., Diplomada/o, Licenciada/o en Educación Física.

## 7.2.- Normativa Técnica. Nivel A

Para las tres categorías, alevín, infantil y cadete, regirá el código de puntuación de gimnasia aeróbic de la Federación Internacional de Gimnasia con las siguientes especificaciones:

### 7.2.1.- NORMATIVA TÉCNICA NIVEL A CATEGORIA ALEVÍN

<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> <li>▪ No soportes en 1 brazo</li> <li>▪ No push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 máximo</li> </ul>
<b>Elementos obligatorios*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A101 Push up ó A102 1 leg push up (push up con 1 pierna)</li> <li>▪ B102 Straddle support ó B173 Straddle V support</li> <li>▪ C262 Salto agrupado ó C263 ½ giro salto agrupado</li> <li>▪ D181 Spagat en el suelo ó D183 Split roll</li> </ul>
<b>Máximo valor de los elementos permitido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 0,1 a 0,4 y 1 elemento de 0,5 permitido (opcional)</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 4</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada</li> <li>▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código FIG</li> <li>▪ Uso opcional de medias en mujeres</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7 x 7 para individuales, parejas y tríos</li> <li>▪ 10 x 10 para grupos</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,5 y por elementos de valor superior a 0,5 (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up y aterrizaje)</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 6 elementos cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por aterrizajes a push up cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante</li> <li>▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)</li> </ul>

\* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el A101 ó el A102)

**7.2.2.- NORMATIVA TÉCNICA NIVEL A  
CATEGORIA INFANTIL**

<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> <li>▪ No soportes en 1 brazo</li> <li>▪ No push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8</li> </ul>
<b>Elementos obligatorios*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A101 Push up ó A132 Hinge push up (push up bisagra)</li> <li>▪ B102 Straddle support ó B103 Straddle support ½ giro</li> <li>▪ C103 Air turn ó C104 1 ½ giro air turn</li> <li>▪ D213 Pasada de sapo (pankace)</li> </ul>
<b>Máximo valor de los elementos permitido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 0,1 a 0,5 permitido un elemento de 0,6 y uno de 0,7</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 6</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 elemento de cada grupo</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código FIG</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Código FIG</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,6 / 0,7 y elementos de valor superior a 0,7 (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up o aterrizaje) cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 8 elementos cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante</li> <li>▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)</li> </ul>

\* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el B102 ó el B103)

**7.2.3.- NORMATIVA TÉCNICA NIVEL A  
CATEGORIA CADETE**

<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos) para individuales</li> <li>▪ 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos) para parejas, tríos y grupos</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10</li> </ul>
<b>Elementos obligatorios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A143 Wenson push up ó A144 Lifted wenson</li> <li>▪ B104 Straddle support 1/1 turn ó B105 Straddle support 1 ½ turn</li> <li>▪ C383 Straddle jump ó C384 ½ giro Straddle jump</li> <li>▪ D183 Free Vertical split</li> </ul>
<b>Máximo valor de los elementos permitido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 0,1 a 0,6 permitido 1 elemento de valor 0,7 y otro de 0,8</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 6</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 2</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 elementos de cada grupo</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Los elementos obligatorios deberán realizarse de forma aislada</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código de la FIG</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Código FIG</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 elemento de mayor valor de 0,7 / 0,8 y por cada elemento de valor superior a 0,8</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento aterrizando en push up de 1 brazo</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 10 elementos cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up cada uno</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio faltante</li> <li>▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)</li> </ul>

\* Elementos obligatorios: Se deberá escoger solo UN ELEMENTO DE CADA GRUPO de los listados (por ejemplo el C383 ó el C384)

### 7.3.- Normativa Técnica. Nivel B

**7.3.1.-NORMATIVA TÉCNICA NIVEL B  
ALEVÍN**

<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> <li>▪ No soportes en 1 brazo</li> <li>▪ No push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 máximo</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 4</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1</li> </ul>
<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>▪ 7 x 7 para todas las modalidades</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento a 1 brazo</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 6 elementos (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de elemento (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por aterrizajes en push up (cada uno)</li> <li>▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable)</li> </ul>

**7.3.1.-NORMATIVA TÉCNICA NIVEL B  
INFANTIL - CADETE**

<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> <li>▪ No soportes en 1 brazo</li> <li>▪ No push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos) para individuales</li> <li>▪ 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos) para parejas, tríos y grupos</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8 máximo</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 6</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 2</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 elemento de cada grupo</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código de la FIG</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7 x 7 para individuales, parejas/tríos</li> <li>▪ 10 x 10 para grupos</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento a 1 brazo</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 8 elementos (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de elemento (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 2 aterrizajes a split (cada uno)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada uno)</li> <li>▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (juez responsable), (cada una)</li> </ul>



## Lista de elementos de BASE

### GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Desde rodillas extensión piernas atrás y volver	Flexión 4 apoyos piernas juntas (A101)
Caída libre desde rodillas	Caída libre desde lunge (fondo)
Forma en A piernas separadas	Flexión pliométrica con apoyo de rodillas
Circulo con 1 pierna	Forma en A piernas juntas pies
Flexión 4 apoyos piernas separadas	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Caída libre desde de pie con piernas separadas	Caída libre desde de pie pies juntos
Flexión 2 brazos 1 pierna (A102)	Circulo 1 pierna desde posición de push up (A261)
Flexión pliométrica con pies apoyados	Push up 1 brazo 2 piernas (A103)
	Wenson push up (A143)
	Desde High V volver a posición supina (A232)
	Flexión 4 apoyos bisagra (A132) ó lateral (A112)

#### **Requerimientos mínimos para el grupo 1:**

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. La distancia entre el pecho y el suelo no debe ser superior a 10 cm.
3. Ángulo de 60º entre piernas y tronco en las formas en A
4. No tocar con el pecho u otra parte del cuerpo en los aterrizajes
5. Círculos completos de pierna
6. Espalda horizontal en la posición High V

**GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA**

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Cuerpo extendido posición supina	Apoyo en L pies en el suelo
Apoyo 1 rodilla extensión brazo y pierna contraria	Sentados posición V cerrada
Sentados posición V abierta	Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado
Apoyo lateral 1 mano	Straddle support 1 mano delante otra detrás, un talón al suelo.
Mantener en push up 1 mano 2 pies	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Straddle support (B102) manos delante ó 1 mano delante otra detrás	L support (B142)
Mantener en push up 1 mano 1 pie	Straddle full support lever (B212)
Straddle support 1 pierna elevada (B122)	Straddle support ½ giro (B103)
Doble wenson elevada estática	Straddle V support (B173)
	Wenson elevada estática (B212)

**Requerimientos mínimos para el grupo 2:**

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad un mínimo de 2 segundos
3. No tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo

### GRUPO 3 – SALTOS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Salto galope 1 giro	Salto vertical 1 giro = Air turn (C103)
Salto vertical ½ giro	Salto agrupado ½ giro (C263)
Salto agrupado (C262)	Salto en sagital impulso 2 pies a + de 90º
Salto en sagital impulso 2 pies a 90º	Hitch Kick
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Zancada sagital (impulso 1 pie) (C623)	Cosaco (C 463)
Salto vertical ½ giro a split (C113 – C123)	Carpa abierta (C383) o zancada lateral (C703)
Salto agrupado a split (C273)	Salto agrupado 1 giro (C 264)
Scissors Kick (C782)	Salto split sagital impulso 2 pies (C663)
Escala sagital salto a push up (C 222)	Salto split sagital impulso 2 pies a split (C674)
	Salto vertical 1 giro a split (C114 – C124)
	Salto agrupado ½ giro a split (C274)
	Free Fall (C143)

#### **Requerimientos mínimos para el grupo 3:**

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Las piernas deben llegar en la fase aérea a la horizontal (paralelas al suelo) en aquellos saltos que sea requerido
3. En el salto agrupado el muslo debe llegar a la altura de la cintura
4. Debe marcarse en el aire la posición requerida

### GRUPO 4 – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Passé cerrado pie en relevé	Tendido supino pierna a 135º
Pie plano con pierna libre a 45º grados	Círculos con las piernas a 135º ½ giro
Tendido supino pierna a 90º otra extendida	Posición pike o straddle completa inversa
Posición pike o straddle sentado en el suelo (45º)	Patada en abanico 135º
4 Kikcs sagitales a 90º	4 Kikcs sagitales a 135º (D171)
Pierna extendida atrás (45º) pie plano	Pirueta ½ giro
	Pie plano pierna libre a 90º
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Pirueta 1 giro (D102)	Pirueta 1 ½ giro (D103)
Escala sagital	Equilibrio a 135º o más
Sagital split (D181)	1 giro en spagat sagital (split roll) (D193)
Frontal split (D201)	Pasada de sapo (pancake) (D213)
Vertical Split sin apoyo a 135º	Vertical o Frontal Split con apoyo a 180º (D182) ó (D202)
Tendido supino pierna a 180º (D192)	4 Kicks sagitales a 135º con 1 giro
4 Kikcs sagitales a más de 135º (D172)	Capoeira 180º (D222)

#### **Requerimientos mínimos para el grupo 4:**

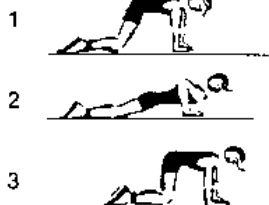
1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad estática un mínimo de 2 segundos
3. Giros completos (medios o enteros) y en relevé
4. Realizar el ángulo requerido como mínimo en cada elemento
5. Círculos (rotaciones) completas de piernas.

## DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS

### GRUPO 1

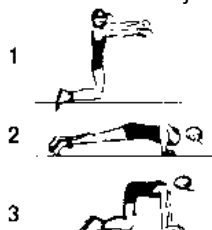
Valor 0,1

#### Desde rodillas extensión atrás y volver



#### Caída libre desde rodillas

- Desde posición de rodillas con el cuerpo en posición vertical, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) de rodillas



#### Forma en A con piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60°)

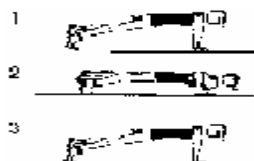


#### Circulo con 1 pierna



#### Flexión 4 apoyos piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm. desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión de los codos para volver a la posición inicial



Valor 0,2

Flexión 4 apoyos piernas juntas (A101)



Caída libre desde lunge (fondo)

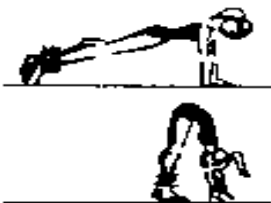
- Desde posición de lunge (fondo), realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas extendidas y juntas

Flexión Pliométrica desde apoyo de rodillas

- Desde posición de push up en rodillas, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con rodillas apoyadas

Forma en A piernas juntas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60º)



Valor 0,3

Caída libre desde piernas separadas de pie

- Desde posición de pie con piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas separadas

Flexión 2 brazos 1 pierna ( 102)



Flexión Pliométrica con pies apoyados

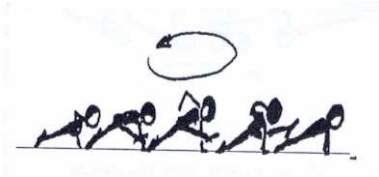
- Desde posición de push up con codos estirados, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con pies apoyados en el suelo.

Valor 0,4

Caída libre desde de pie pies juntos

- Desde posición de pie con piernas juntas, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas juntas

Círculo 1 pierna desde posición de push up (A261)



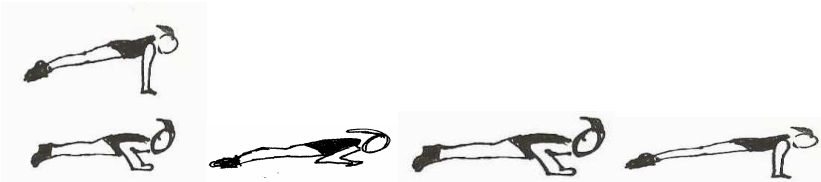
Push up 1 brazo 2 piernas (A103)



Wenson Push up (A143)

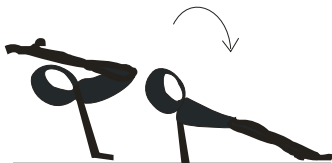


Flexión 4 apoyos bisagra (A132) ó Flexión Lateral (A112) con piernas abiertas



**Cuatro fases**

Desde High V, volver a posición supina (A232)



**GRUPO 2**

*Valor 0,1*

Cuerpo extendido  
En posición supina

Apoyo en 1 rodilla,  
extensión brazo y pierna contraria

Sentados posición V abierta



Apoyo lateral 1 mano

Mantener en push up 1 mano / 2 pies

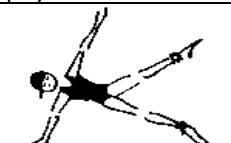


Valor 0,2

Apoyo L pies en el suelo

Sentados posición V cerrada

Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado



Straddle support 1 mano delante y otra detrás, con un talón apoyado en el suelo.

- Desde posición sentado con piernas separadas con una mano delante del cuerpo apoyada en el suelo entre las piernas y la otra detrás del cuerpo
- Apoyados sobre las palmas de las manos levantar una de las piernas y el glúteo, dejando apoyado solo el talón del pie de la pierna contraria
- Mantener 2"

Valor 0,3

Straddle Support (B102) o Straddle support 1 mano delante y otra detrás



Mantener push up 1 mano 1 pie

Straddle Support 1 pierna elevada



Doble Wenson elevada estática

- Mantener 2" con las dos piernas situadas en la posición Wenson en los brazos

Valor 0,4

L support (B142)

Full Support Straddle Lever

Straddle Support ½ giro (B103)

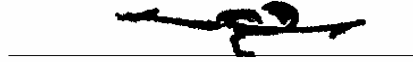




Straddle V support (B173)



Wenson elevada estática (B212)



**GRUPO 3**

*Valor 0,1*

Salto galope 1 giro

salto vertical 1/2 giro

Salto agrupado

Salto Impulso de dos pies (90º)



*Valor 0,2*

Salto vertical 1 giro

salto agrupado ½ giro

Salto sagital a + de 90º

Hitch kick

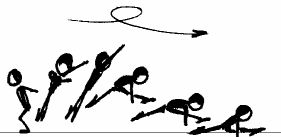
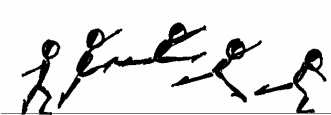


*Valor 0,3*

Zancada sagital (desde 1 pie)

salto vertical ½ giro a split

Salto agrupado a Split



Scissor Kick

Escala sagital salto a PU



Valor 0,4

Cosaco



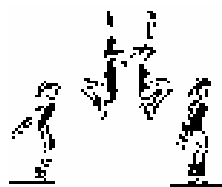
Carpa



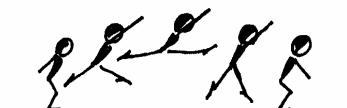
Zancada Lateral



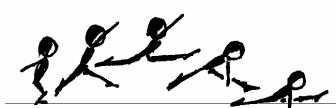
Salto agrupado 1 giro



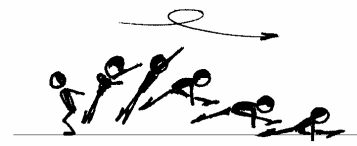
Salto sagital 2 pies (180°)



Salto split sagital (180°) a Split



Salto vertical 1 giro a split



Salto agrupado 1/2 giro a split



Free Fall



**GRUPO 4**

Valor 0,1

Passé cerrado en relevé



Pie plano con pierna libre a 45°



Tendido supino pierna a 90°



Posición pike ó straddle sentado (45°), Kicks sagitales a 90°



Pierna extendida atrás

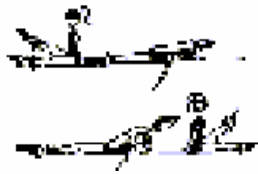


Valor 0,2

Tendido supino pierna 135°



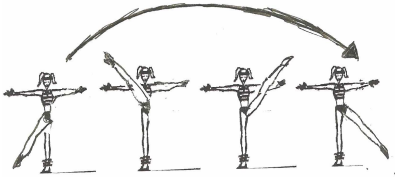
Círculos de piernas ½ giro



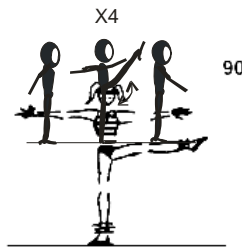
Posición pike o straddle completa inversa



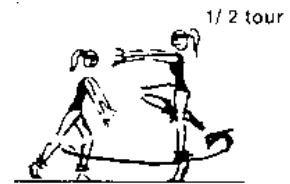
Patada en abanico 135



4 kicks sagitales a 135°



Piruenta ½ giro



Pie plano pierna libre a 90°

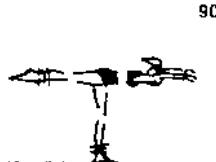


*Valor 0,3*

Piruenta 1 giro



Escala sagital



Split Sagital o frontal



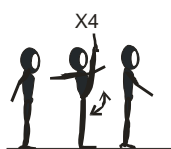
Vertical split sin apoyo 135°



Tendido supino pierna 180°



4 Kicks sagitales a 135°



*Valor 0,4*

Piruenta 1 ½ giro



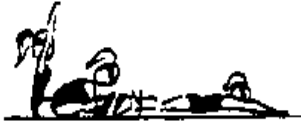
Equilibrio 135° o más



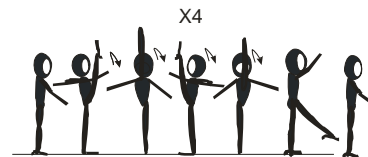
1 giro split sagital



Pasada de sapo (pancake)



Vertical split con apoyo 180º      4 Kicks sagitales a 135 con 1 giro



Capoeira (180º)



## 8.- SEGURO DEPORTIVO

**8.1.- COBERTURA:** El seguro cubre las **lesiones deportivas** producidas con motivo del desarrollo de los Juegos Deportivos en Edad Escolar. La aseguradora **FIATC** no atenderá cualquier otro accidente sea deportivo o no. La cobertura del seguro abarca desde de la fecha de tramitación de la documentación hasta el 31 de agosto de la temporada en curso.

**8.2.- TRAMITACION:** Se realizará por Internet. El pago será telemático (por Internet), o en su defecto (de no poder hacerse por Internet), se presentará el modelo 481 de ingresos, con el impreso de haber abonado el importe del seguro deportivo, que aparece en el programa de tramitación.

Importe de la licencia donde se incluye el seguro deportivo:

JUGADORES	05,10 €
DELEGADOS o DIRECTIVOS	10,00 €
ENTRENADORES o TECNICOS	10,00 €

### 8.3.- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE POR LA PRÁCTICA DEPORTIVA

#### **8.3.1.- PRIMERA ASISTENCIA CON MOTIVO DE UN ACCIDENTE INCLUIDO EN LAS COBERTURAS DE LA POLIZA DE ACCIDENTES**

El deportista que, por motivo de un accidente incluido en las coberturas de la póliza, requiera asistencia de urgencia, debe dirigirse directamente, por sus propios medios o por medio de transporte sanitario (solo si el tipo de lesión así lo exige) al **centro concertado de asistencia de urgencias** más cercano, donde se identificará, por medio de:

- La Licencia Deportiva Escolar en vigor (no válida la del año pasado).

**Si requiere ingreso o intervención quirúrgica urgente e inmediata.**

Recibida la primera asistencia, si se requiere ingreso o intervención urgente de manera inmediata, **el centro sanitario** solicitará autorización al **fax** de atención de FIATC **976.22.32.70** acompañando:

- informe médico indicando diagnóstico, descripción de la asistencia recibida
- prescripción de la asistencia necesaria.
- copia de la Licencia Deportiva Escolar.

FIATC contestará directamente al centro, autorizando o denegando la asistencia si no procediera.

### **8.3.2.- CUMPLIMENTACIÓN DEL PARTE DE ACCIDENTE**

En cualquiera de los casos anteriores, el **asegurado o alguien en su nombre**, cumplimentará el correspondiente parte de Accidente, DENTRO DE LAS PRIMERAS 48 HORAS SIGUIENTES A HABERSE PRODUCIDO EL ACCIDENTE.

El impreso de parte de accidente será facilitado según los casos, por la Dirección General del Deporte a través de las Secciones Provinciales del Deporte para Huesca y Teruel, y de la Sección de Deporte Escolar para Zaragoza, pudiendo ser capturado por los interesados de la página Web habilitada para los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón.

A dicho parte, el accidentado o alguien en su nombre deberá acompañar:

- Fotocopia de la Licencia Deportiva Escolar del año en curso
- Si ha recibido una primera asistencia de urgencias, informe médico indicando diagnóstico, descripción de la asistencia recibida y prescripción de posterior asistencia necesaria

*Una vez cumplimentado el Parte de Accidente (incluido la firma y sello de la entidad deportiva por la que está inscrito) este, junto con el resto de documentación, será remitido por fax al número FIATC **976.22.32.70**.*

### **8.3.3.- SOLICITUDES DE CONTINUIDAD DE ASISTENCIA, DESPUÉS DE LA URGENCIA O DE LA PRIMERA VISITA NO URGENTE**

Si como consecuencia de una primera atención, en el criterio de los facultativos que atendieron al federado, se requiere nueva asistencia (exploraciones complementarias, rehabilitación, visitas sucesivas, etc.), una vez cumplimentado y presentado el parte de accidente, para tener acceso a dicha asistencia, el deportista deberá solicitar la oportuna autorización en las oficinas de la sucursal de FIATC que corresponda, por fax al FIATC **976.22.32.70** o en persona, en horario de lunes a Viernes, de 9 a 14 horas.

Para solicitar dicha autorización, el deportista, deberá aportar:

- Copia del parte de accidente presentado en su momento
- Copia de la Licencia deportiva escolar.
- Prescripción Médica

Una vez obtenida la autorización, el deportista podrá acudir al profesional o centro concertado, para recibir la asistencia prescrita.

Ante nuevos requerimientos de asistencia no incluidos en las autorizaciones emitidas, se deberá de repetir este proceso tantas veces como sea preciso.

### **8.3.4.- COMO ACTUAR ANTE UN ACCIDENTE DEPORTIVO:**

1.- *Si requiere asistencia urgente, diríjase al centro concertado más próximo. Tenga su licencia deportiva escolar a mano, pues le será solicitado en dicho centro.*

2.- Después de realizada la asistencia, solicite un informe médico de la asistencia recibida.

3.- Con este informe, cumplimente el Parte de Accidente, dentro de las 48 horas siguientes a la ocurrencia del accidente.

4.- Envíe el parte de accidentes y el informe médico por fax al FIATC **976.22.32.70**

Ante cualquier problema o consulta, **llame al 902 102 264**. Es su teléfono amigo y está para ayudarle a resolver cualquier problema que pueda Ud. tener relativo a su accidente.

### **8.4.- CENTROS DE ATENCION**

Serán únicamente en los Centros Hospitalarios concertados por FIATC de acuerdo con el protocolo de actuación indicado en esta Norma Específica, cualquier atención realizada por centros no concertados, serán por cuenta del interesado.

## 9.- INFORMACIÓN

### 9.1.- HORARIOS DE ATENCION AL PÚBLICO

Las Oficinas de la Dirección General del Deporte, para todo lo relacionado con los JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR permanecerán abiertas excepto días festivos, en el siguiente horario:

- MAÑANAS:           \* de lunes a viernes de 9 a 14 horas.
- TARDES:            \* de lunes a jueves de 16'30 a 18'30 horas.

(\*) NOTA: La atención al público en horario de tarde, queda supeditada a confirmación telefónica previa.

## 10.- PÁGINA WEB

Para todo lo relacionado con Juegos Escolares de Aragón, existe una página Web, donde puede consultarse cualquier tema relacionado con los mismos:

**[Escuelaragonesadeldeporte.blogspot.com](http://Escuelaragonesadeldeporte.blogspot.com)**

**[www.juegoscolaresdearagon.com](http://www.juegoscolaresdearagon.com)**