



# 1

## GENERALIDADES

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

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

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica de la FIG, o lo reglamentado por la FIG o E.G.

# 2

## CAMPEONATO DE ESPAÑA Y CLUBES

### INSCRIPCIONES

#### Gimnastas

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

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

### **Gimnastas Reserva**

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

En caso de lesión de un gimnasta inscrito en pareja, trío o grupo (AD y AS incluidos), y no se haya inscrito gimnasta reserva, 24 horas antes del inicio de la competición se podrá sustituir este gimnasta lesionado por otro del mismo club que ya esté inscrito en la competición, presentado justificante médico de la lesión.

### **Jueces**

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

## **APARATOS DE COMPETICIÓN**

Se competirá en la pista de suelo homologada de gimnasia aeróbica por la FIG o RFEG.

Step standard. La organización del campeonato podrá proporcionar los steps para la competición en la modalidad Aero Step. Los gimnastas podrán llevar sus propios steps.

### **Pruebas**

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

## CATEGORÍAS

INDIVIDUAL, PAREJAS, TRÍOS Y GRUPOS			
CATEGORÍA	EDAD	AÑOS NACIMIENTO	OBSERVACIONES
Pre-Benjamín	8 y 9 años	2016 – 2015	No se permitirá la participación de gimnastas de menor edad, sin excepción.
Benjamín	10 y 11 años	2014-2013	Solo individual mixto
Alevín	9 a 11 años	2015-2013	
Infantil	12 a 14 años	2012-2010	
Cadete	12 a 14 años	2012-2010	
Juvenil	15 años en adelante	2009 y anteriores	
Júnior	15 a 17 años	2009-2007	
Sénior	18 años en adelante	2006 y anteriores	

AERO DANCE (6 a 10 COMPONENTES, MASCULINOS, FEMENINOS, MIXTOS)			
CATEGORÍA	EDAD	AÑOS NACIMIENTO	OBSERVACIONES
Cadete	12 a 14 años	2012-2010	
Júnior	15 a 17 años	2009-2007	
Sénior	18 años en adelante	2006 y anteriores	

**AERO STEP(6 a 10 COMPONENTES, MASCULINOS, FEMENINOS, MIXTOS)**

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS NACIMIENTO	OBSERVACIONES
Sénior	15 años en adelante	2009 y anteriores	Se permite un máximo de 3 gimnastas de 14 años. Nacidos en 2010.

Los gimnastas deberán competir en la categoría que por edad le corresponda con las siguientes excepciones:

**Excepciones Parejas, tríos y grupos**

Permitido máximo DOS (2) gimnasta del nivel que por edad corresponda inmediatamente anterior para formar pareja o trío o para formar grupo. Se exceptúan los gimnastas de categoría Pre Benjamín, que no podrán subir a formar parejas, tríos o grupos de las categorías Cadete/Infantil

Los gimnastas de 8 años, tampoco podrán formar parte de la categoría ALEVIN en parejas, tríos o grupos.

Los gimnastas que participen en pareja, trío o grupo en categoría superior, podrán participar en individual en la categoría que por su edad les corresponda: cada club podrá participar con cuantos gimnastas individuales, parejas, tríos o grupos desee. En caso de participar equipos (parejas, tríos, grupos) en la misma categoría, se denominará, por ejemplo, Trío A, Trío B, Trío C, etc., del club correspondiente.

**Excepciones Aerodance y Aerostep**

El 50% como máximo de los componentes del grupo de AD podrá ser de la edad indicada en el nivel inmediatamente anterior.

**Ejemplo:**

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

En AD y AS no se tendrá en cuenta el nivel en el que hayan participado (en su caso) en las otras modalidades; por ejemplo, un gimnasta de 16 años, puede haber participado en Individual en Juvenil, en Trío en Júnior, Grupo Sénior, y por edad participar en AD Cadete o Júnior.

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

### **Aplicación Código FIG**

A continuación, se indican las categorías en las que se aplicará íntegramente el Código FIG y su equivalencia con FIG, y los niveles a los que se aplica además del Código FIG los programas técnicos que se establecen en esta normativa.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PROGRAMA TÉCNICO FIG.</b>
<b>Alevín</b>	<b>NATIONAL DEVELOPMENT FIG.</b>
<b>Cadete</b>	<b>AGE GROUP FIG.</b>
<b>Júnior</b>	<b>JÚNIOR FIG.</b>
<b>Sénior</b>	<b>SÉNIOR FIG.</b>

### **DESARROLLO DEL CAMPEONATO**

El programa de la competición se realizará en función de las inscripciones recibidas, se establecerán el horario detallado de la toma de contacto, y el horario detallado de las reuniones, así como de la competición y entrenamientos previos, debiéndose respetar en todo momento los horarios establecidos.

Para la toma de contacto se establecerá un tiempo para cada club en función del número de ejercicios que presente. No habrá un pase de música por gimnasta, sino que en el tiempo que se establezca para cada club, se podrá pasar o no con música uno o varios ejercicios a elección de cada club, sin que pueda sobrepasarse el tiempo establecido.

## CLASIFICACIONES

- a) Clasificación general (por pruebas y categorías):** Se entregarán medallas a los tres primeros clasificados en las finales.
- b) Clasificación por clubes:** se entregará trofeo a los tres primeros clubes clasificados. Las puntuaciones de cada club se obtendrán de sumando las ocho mejores notas (ocho notas más altas) obtenidas por gimnastas de ese club en la semifinal o final si esta es directa.

Las notas obtenidas por ejercicios realizados por gimnastas de diferentes clubes no computarán en la clasificación de clubes.

Se competirá en semifinales y finales en todas las categorías en las que haya más de 12 participantes en competición. A las finales tendrán acceso los 8 primeros clasificados. Cuando haya 12 participantes en competición o menos, se competirá en final directa.

La RFEG se reserva el derecho de unificar las categorías y pruebas para facilitar que haya competición entre los inscritos.

## EMPATES

En caso de empate, para todas las categorías y tanto para semifinales como finales, se aplicarán las reglas de desempate que establece el Código FIG de Gimnasia Aeróbica 2022-2024 para la ronda clasificatoria (desempate por ejecución). Los empates se desharán según ese criterio.

En caso de empate de clubes, se tendrá en cuenta la siguiente nota final más alta del siguiente ejercicio (nota novena) de los clubes que hayan empatado y así sucesivamente.

---

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.

---

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

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

En Aerobic Step, la duración de la música será de 1:20" a 1:30"

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

PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN	
<b>Prohibidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No Elementos con 1 brazo</li> <li>No aterrizajes a PU del grupo 2 (saltos)</li> <li>No Off Axis</li> <li>No Elementos Acrobáticos A3 A4 y A5</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
<b>Número total de dificultades</b>	6 máximo
<b>Dificultades</b>	Todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo y no se podrán realizar en columna, tapando unos competidores a otros
<b>Elementos en el suelo</b>	Máximo 4
<b>Aterrizajes en Split Saltos</b>	Máximo 1 – NO ATERRIJAJES A PU
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos de valor entre 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0.5 permitido).</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupos A, B, y C)</b>	1 elemento de cada grupo como mínimo (grupos A, B y C)
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se permite realizar combinaciones</li> </ul>
<b>Repetición de elementos</b>	Se permite realizar elementos de la misma familia sin limitación (por ejemplo realizar straddle jump, tuck jump, cossack jump y pike jump), pero no se permite realizar elementos con el mismo nombre base (NO repetir por ejemplo salto agrupado 1 giro y salto agrupado 1 giro a split)
<b>Elementos Acrobáticos</b>	En ambos niveles se permiten los elementos acrobáticos A-1; y A-2 del Código. Máximo 2 Acros SIN COMBINAR
<b>Colaboraciones</b>	Mínimo 2 colaboraciones (Pareja, Trío, Grupo). Menos, reducirá nota artística
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según código de la FIG</li> <li>Uso opcional de medias en mujeres</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En N1 7 x 7 para individuales/parejas y tríos y 10x10 para grupos</li> <li>En N2 7x7 para individuales</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0 punto por realización de elementos de mayor valor que el permitido (cada vez)</li> <li>1,0 punto por prohibidos (cada vez, juez responsable)</li> <li>1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez)</li> <li>1,0 punto por falta de grupo (A, B y C)</li> <li>1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>1,0 punto por repetición de elemento base (cada vez)</li> <li>1,0 punto por más de 1 salto aterrizando a split (cada vez)</li> <li>1,0 punto por saltos aterrizando a PU (cada vez)</li> <li>1,0 punto por combinación</li> </ul>





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

#### CADETE (AGE GROUP FIG)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se aplicarán todas las reglas del COP FIG para la categoría Age Group</li> </ul>
--	---











#### JUNIOR FIG

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se aplicarán todas las reglas del COP FIG para la categoría Júnior</li> </ul>
--	--


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

Para todos los elementos se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica. Estos elementos **NO** podrán realizarse en las categorías Júnior y Sénior. Los entrenadores deben ser conscientes que, si incluye alguno de estos elementos en categorías Alevín y Cadete y compiten internacionalmente, estos elementos no son del COP FIG.


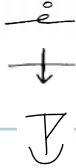


### GRUPO A ELEMENTOS DE SUELO

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

### GRUPO B ELEMENTOS DE SALTO

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

**GRUPO C**  
ELEMENTOS DE PIE Y FLEXIBILIDAD

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

**SOLO PARA** Prebenjamín y Benjamín, se podrán utilizar este tipo de calzado, **DE COLOR BLANCO:**



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