

# Torneo de Iniciación a la Gimnasia Aeróbica

## REGLAS GENERALES

El Torneo de Gimnasia Aeróbica fue creado para ayudar y sentar las bases para la iniciación de la modalidad.

Dividido en niveles donde el Entrenador junto con la gimnasta pueden elegir según el grado de dificultad.

La serie tiene elementos obligatorios y algunos movimientos. Se puede cambiar la dirección y la música.

Prohibida la inclusión de elementos diferentes, si esto ocurre se pasará automáticamente al Nivel Élite (Serie Libre)

- Inscribir a un gimnasta en el Programa de Niveles (rutinas obligatorias) o Nivel Elite (Rutinas libres según COP FIG) es decisión del entrenador y de la institución a quienes representan.
- Un gimnasta no puede competir en el Programa de Niveles y en Nivel Elite en el mismo evento.
- Los entrenadores pueden decidir en cuál de los niveles presentar a sus gimnastas para iniciar el programa.\*
- Una vez que se inicie el Programa de Niveles, el/la gimnasta deberá escalar al siguiente nivel sin saltarse ninguno. *Ej: No está permitido pasar del Nivel 2 al Nivel 4.*
- Un gimnasta deberá competir en el mismo nivel con todas las modalidades en las que se presente. *Ej: No se puede competir en trío en Nivel 2 y en grupo en Nivel 3.*
- Un gimnasta solo puede inscribirse una vez por modalidad en una misma competencia. *Ej: No se puede competir dos veces en la modalidad trío así sea con distintos integrantes cadauno.*
- Para pasar de un nivel a otro no es necesario haber competido en modalidad individual. La participación en PM/TR/GR tiene validéz para poder subir de nivel en la siguiente competencia.
- Es decisión de cada entrenador retirar a un gimnasta del Programa de Niveles cuando lo crea conveniente para competir en Nivel Elite.
- Si un gimnasta compite en Nivel Elite ya no podrá regresar al Programa de Niveles.

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
TIEMPO	45 seg	50 seg	55 seg	1min	1'20''
SPMA (Secuencia de Patrones de Movimiento Aeróbico)	3	4	5	6	6
PASOS BÁSICOS	4	5	6	7	LIBRE
ELEMENTOS DE DIFICULTAD	4	4	5	6	6
PISOS	2	2	3	3	3

### ATENCIÓN

Los videos UPAG a continuación son **EJEMPLOS** para orientar a los técnicos.

Siga el enlace :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLgMAXnN3ZlnVzpNMyKZZ3Cup7DFbqzPG4>

Debajo de la descripción de lo que es obligatorio

## Nivel 1

### PASOS BÁSICOS:

1. Marcha
2. Lunge (estocada)
3. Jog (trote)
4. Jumping Jack

### ELEMENTOS DE DIFICULTAD:

1. Elevación de Piernas en "Straddle"
2. Salto Vertical
3. Posición de "Passé"
4. Soporte Frontal

### ESPECIFICACIONES:

- La pierna de impulso para el "Salto Vertical" puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta, el plano en el que se realiza debe permanecer igual que en el video.
- La pierna de preparación para la posición de "Passé" puede ser cambiada. El plano en el que se realiza debe permanecer igual que en el video.
- **Todo lo demás en la rutina debe mantenerse exactamente igual al video.**
  - **En IF, IM, PM y TR** las direcciones de los desplazamientos y formaciones durante la rutina deben ser **iguales** al video de cada modalidad, de lo contrario se considerará como un error en el uso del espacio.
  - **En GR**, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores y se evaluará la creatividad de los desplazamientos y formaciones (ver sugerencias en el Capítulo 6)
  - Los **IF, IM, PM, TR** se realizan en un espacio de 7 x 7. Los **GR** se realizan en un espacio 10x 10.

### ESTRUCTURA DE LA RUTINA

Ocho	ESTRUCTURA NIVEL 1
1	Intro + Piernas Posición de Straddle
2	Transición para ponerse de pie
3	SPMA 1
4	SPMA 2
5	Elemento - Salto Vertical
6	SPMA 3
7	Elemento – Posición del "Passé"
8	Transición para bajar al piso + Mantener "Soporte Frontal"
9	Enlace + Final

### PISOS DE LA RUTINA:

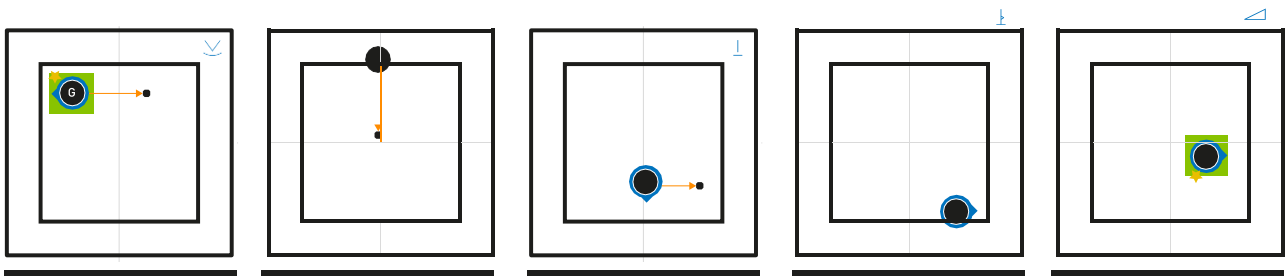
NIVEL 1 – PRIMER PISO	
1 - 2	Colocar Piernas en posición straddle
3 - 4	Elevación piernas
5 - 8	Mantener piernas elevadas
1 - 2	Bajar piernas en posición straddle de manera controlada
3 - 4	Juntar piernas
5 - 6	Girar sobre el lado derecho apoyando la mano derecha en el piso
7 - 8	Ponerse de pie apoyando pierna izquierda

NIVEL 1 – SEGUNDO PISO	
1 - 2	Bajar al piso en posición de desplante apoyando la mano izquierda en el suelo y el pie derecho delante (Solo en PM el Hombre coloca la mano derecha en el suelo y el pie izquierdo delante)
3 - 4	Cerrar piernas y colocarse en Soporte Frontal (postura de push up)
5 - 8	Mantener la Postura
1 - 2	Arrodillarse con piernas juntas dejando las manos apoyadas en el piso
3 - 4	Apoyar el pie izquierdo en el piso y mantenerse arrodillado sobre la pierna derecha (Solo en PM el Hombre apoya el pie derecho en el piso y se mantiene arrodillado sobre la pierna izquierda)
5 - 8	Rotación de brazo derecho en la misma postura, postura final semejando el tocar una guitarra (Solo en PM el Hombre realiza la rotación con el brazo izquierdo)

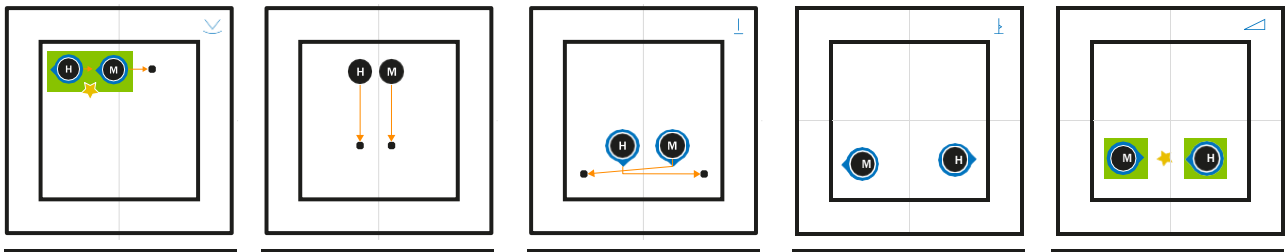
## DESPLAZAMIENTOS Y FORMACIONES – NIVEL 1

★ = INICIO/FIN   
 ● = GIMNASTA   
 ■ = PISO   
 ● = ELEMENTO/PROGRESION   
 → = DIRECCIÓN ELEMENTO   
 → = ENLACE/TRANSICIÓN   
 → = SPMA

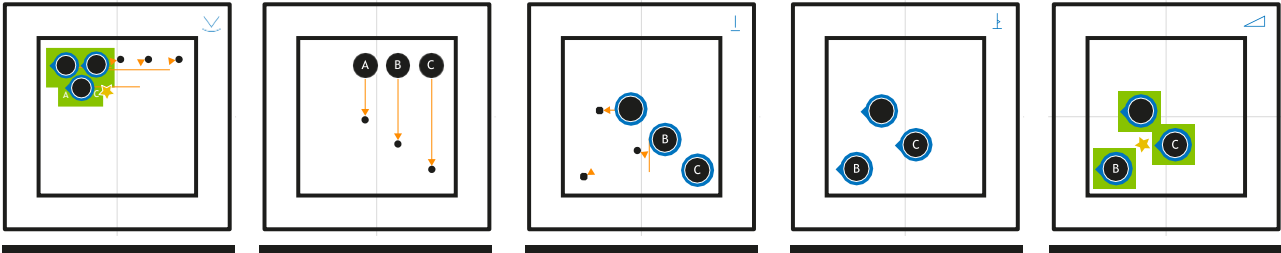
### DESPLAZAMIENTOS – INDIVIDUAL FEMENINO/MASCULINO:



### DESPLAZAMIENTOS Y FORMACIONES – PAREJA MIXTA NIVEL 1:



## DESPLAZAMIENTOS Y FORMACIONES – TRÍO



## Nivel 2

### PASOS BÁSICOS:

1. Jog (trote)
2. Elevación de Rodilla
3. Jumping Jack
4. Lunge (estocada)
5. Kick (patada baja)

### ELEMENTOS DE DIFICULTAD:

1. Tuck Jump
2. Fase de Descenso – Push Up
3. Elevación Cadera – L Support
4. Split Sagital

### ESPECIFICACIONES:

- La pierna de impulso para el “Tuck Jump” puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta, el plano en el que se realiza debe permanecer igual que en el video.
- La pierna del “Split Sagital” puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta, el plano en el que se realiza debe permanecer igual que en el video.
- **Todo lo demás en la rutina debe mantenerse exactamente igual al video.**
- **En IF, IM, PM y TR** las direcciones de los desplazamientos y formaciones durante la rutina deben ser **iguales** al video de cada modalidad, de lo contrario se considerará como un error en el uso del espacio.
- **En GR**, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores y se evaluará la creatividad de los desplazamientos y formaciones (ver sugerencias en el Capítulo 6).
- Los **IF, IM, PM, TR** se realizan en un espacio de 7 x 7. Los **GR** se realizan en un espacio 10x 10.

## ESTRUCTURA DE LA RUTINA - NIVEL 2:

NIVEL 2 - ESTRUCTURA	
1	Intro
2	"Tuck jump" + Jumping jack
3	SPMA 1
4	SPMA 2
5	Transición para bajar al piso + "Fase de Descenso – Push Up"
6	Enlace + "Elevación Cadera – L Support"
7	Transición para subir
8	SPMA 3
9	SPMA 4
10	Enlace Coreográfico + Transición para bajar
11	Enlace + Split sagital
12	Enlace + Final

## PISOS DE LA RUTINA - NIVEL 2:

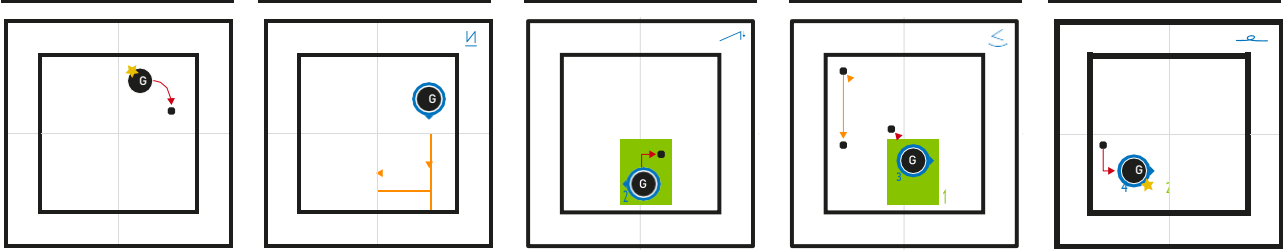
NIVEL 2 – PRIMER PISO	
1 - 2	Bajar a posición cuclillas con manos apoyadas en el piso
3 - 4	Extender piernas y marcar Soporte Frontal (Postura de Push Up)
5 - 6	Realizar bajada del Push Up hasta colocar el pecho y las piernas en el piso al mismo tiempo
7 - 8	Girar hacia el lado derecho con el brazo derecho extendido y luego el izquierdo
1 - 2	Desde la posición de acostado con ambos brazos atrás, llegar a la posición de sentado
3 - 4	Elevar la cadera en posición "L"
5 - 8	Mantener la cadera Elevada
1 - 2	Bajar la cadera a posición de sentado de manera controlada
3 - 4	Girar hacia el lado izquierdo y arrodillarse
5 - 6	Apoyar el pie derecho en el suelo
7 - 8	Ponerse de pie

NIVEL 2 – SEGUNDO PISO	
1 - 4	Enlace Coreográfico
5 - 6	Bajar en posición lunge con pierna derecha atrás y brazo derecho apoyado en el piso
7 - 8	Girar hacia el lado derecho con piernas juntas
1 - 2	Continuar girando hacia la derecha y arrodillarse con ambas manos apoyadas en el piso
3 - 4	Apoyar en el piso el pie de la pierna hábil del gimnasta y marcar pose con los brazos
5 - 6	Apoyar ambas manos en el piso
7 - 8	Deslizar las piernas hacia un Split Sagital
1 - 4	Mantener Split Sagital
5 - 6	Llevar la pierna de atrás hacia adelante y juntarlas.
7 - 8	Enlace + Final

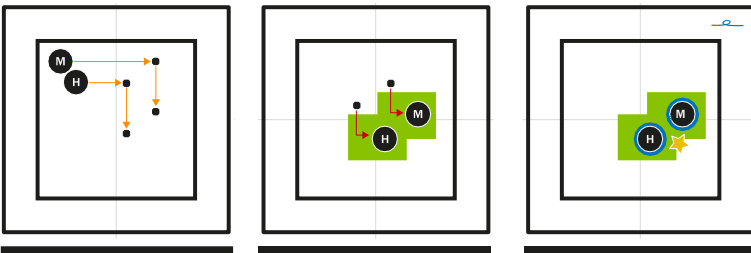
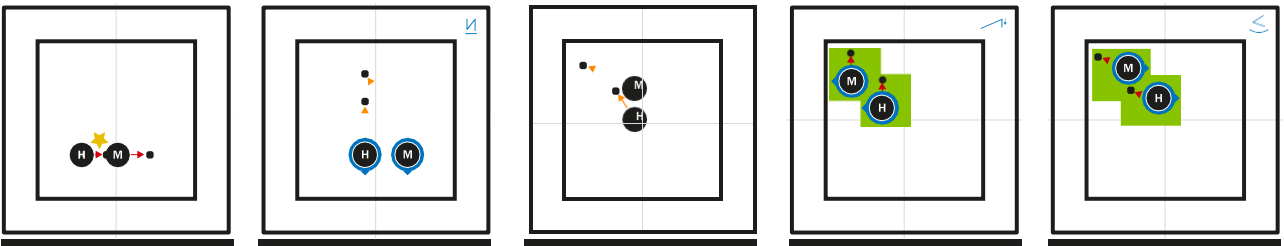
## DESPLAZAMIENTOS Y FORMACIONES – NIVEL 2

 = INICIO/FIN   
  = GIMNASTA   
  = PISO   
  = ELEMENTO/PROGRESION   
  = DIRECCIÓN ELEMENTO   
  = ENLACE/TRANSICIÓN   
  = SPMA

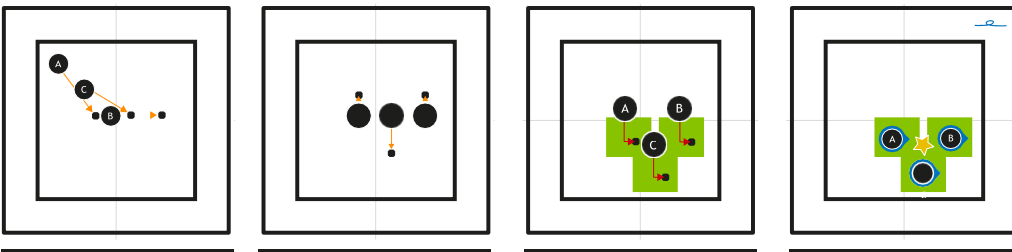
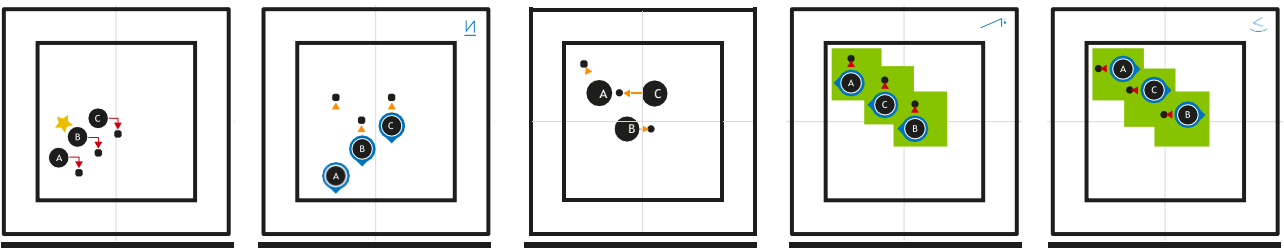
**DESPLAZAMIENTOS – INDIVIDUAL FEMENINO/MASCULINO:**



**DESPLAZAMIENTOS – PAREJA MIXTA:**



**DESPLAZAMIENTOS – TRÍO NIVEL:**



## NIVEL 3

### PASOS BÁSICOS:

1. Jog (trote)
2. Chasse (progresión de la marcha)
3. Elevación de rodilla
4. Kick (patada baja)
5. Jumping Jack
6. Lunge (estocada)

### ELEMENTOS DE DIFICULTAD:

1. Straddle support
2. Push Up
3. Split Through (Pancake)
4. ½ Air Turn
5. Círculo de Piernas de Helicóptero (sin giro)

### ESPECIFICACIONES:

- La pierna de impulso y lado del giro para el “½ Air Turn” puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta, el plano en el que se inicia el salto debe permanecer igual que en el video.
- La pierna y el brazo de preparación del “Círculo de piernas de Helicóptero” puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta, el plano en el que se realiza debe permanecer igual que en el video.
- **Todo lo demás en la rutina debe mantenerse exactamente igual al video.**
  - **En IF, IM, PM y TR** las direcciones de los desplazamientos y formaciones durante la rutina deben ser **iguales** al video de cada modalidad, de lo contrario se considerará como un error en el uso del espacio.
  - **En GR**, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores y se evaluará la creatividad de los desplazamientos y formaciones (ver sugerencias en el Capítulo 6).
  - Los **IF, IM, PM, TR** se realizan en un espacio de 7 x 7. Los **GR** se realizan en un espacio 10x 10.

### ESTRUCTURA DE LA RUTINA – NIVEL 3:

NIVEL 3 - ESTRUCTURA	
1	Intro
2	Straddle support
3	Enlace + Push Up + Transición para levantarse
4	PMA 1
5	PMA 2
6	Transición para bajar
7	Split Through + Transición para subir
8	PMA 3
9	PMA 4
10	½ Air turn + lunge
11	PMA 5
12	Transición para bajar + Enlace
13	Círculo de piernas de Helicóptero
14	Enlace + Final

## PISOS DE LA RUTINA DE NIVEL 3:

NIVEL 3 – PRIMER PISO	
1 - 4	Intro
5 - 6	Juntar piernas sentado en posición de L
7 - 8	Abrir piernas en posición de straddle y colocar ambas manos el centro
1 - 4	Straddle support
5 - 6	Bajar en posición de straddle de manera controlada
7 - 8	Cerrar piernas en posición de L
1 - 2	Se coloca en soporte frontal girando hacia la izquierda y apoyando la mano izquierda en el piso y luego la derecha. En PM solo la mujer gira hacia la derecha y apoya la mano derecha y luego la izquierda En TR solo el Gimnasta C gira hacia la derecha y apoya la mano derecha y luego la izquierda
3 - 6	Realizar un Push up
7 y 8	Agrupar piernas colocando ambos pies en el piso y ponerse de pie

NIVEL 3 – SEGUNDO PISO	
1 - 2	Preparar rodamiento con piernas juntas y brazos arriba
3 - 4	Colocar ambos brazos en el piso con ambas piernas extendidas y realizar rodamiento al frente
5 - 6	Finalizar el rodamiento en posición de sentado con piernas juntas extendidas y brazos a los lados
7 - 8	Abrir piernas para iniciar el Split Through
1 - 4	Split Trough finalizando con ambas piernas extendidas atrás y brazos cercanos al pecho
5 - 6	Girar a la izquierda apoyando la pierna derecha con la rodilla flexionada En PM solo la mujer gira hacia la derecha y apoya la pierna izquierda con la rodilla flexionada
7 - 8	Apoyar el pie izquierdo y mano derecha en el piso para levantarse y juntar ambas piernas de pie

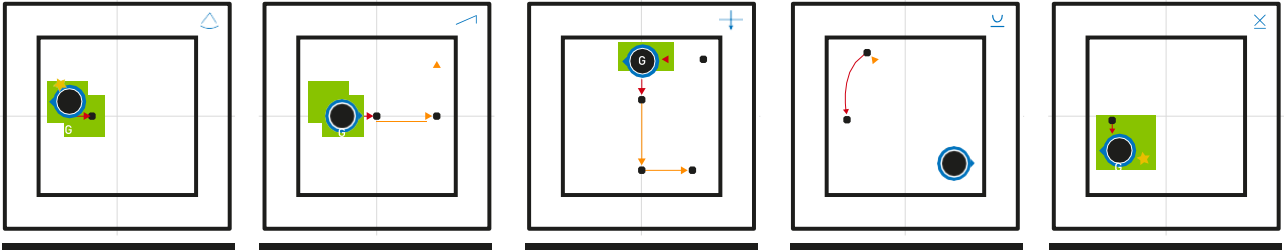
NIVEL 3 – TERCER PISO	
1 - 2	Realizar un paso grande con la pierna derecha y colocar en el piso el brazo izquierdo En PM solo la mujer realiza el paso con la pierna izquierda y coloca en el piso el brazo derecho
3 - 4	Deslizarse por el piso lanzando hacia adelante la pierna izquierda mostrando una 4ª posición sentado En PM solo la mujer se desliza lanzando hacia adelante la pierna derecha
5 - 6	Girar hacia el lado izquierdo acostado sobre el abdomen
7 - 8	Continuar girando hacia una posición de sentado en L y brazos a los lados
1 - 2	Abrir piernas y preparar con el brazo hábil al frente, formando una "L" con los brazos
3 - 6	Circulo de piernas de helicoptero sin giro
7 - 8	Terminar con piernas abiertas y brazos extendidos a los lados
1 - 2	Juntar piernas en posición de L
3 - 4	Girar al lado izquierdo y acostarse boca abajo con ambas piernas extendidas y juntas
5 - 6	Arrodillarse flexionando rodillas y brazos con las manos apoyadas en el piso
7 - 8	Colocar pie derecho en el piso abriendo la posición y a la vez de realizar un "abanico" con los brazos hasta agrupar el cuerpo apoyando las manos sobre la pierna derecha
1	Levantar cuerpo y terminar con ambos brazos arriba



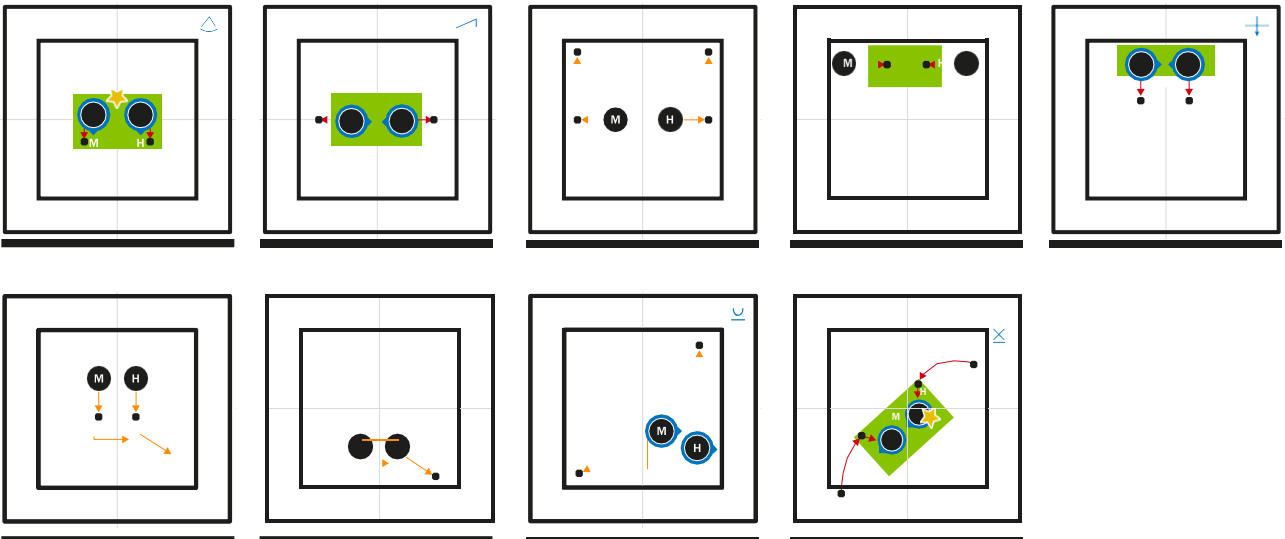
## DESPLAZAMIENTOS Y FORMACIONES – NIVEL 3

★ = INICIO/FIN    ● = GIMNASTA    ■ = PISO    ● = ELEMENTO/PROGRESION    → = DIRECCIÓN ELEMENTO    → = ENLACE/TRANSICIÓN    → = SPMA

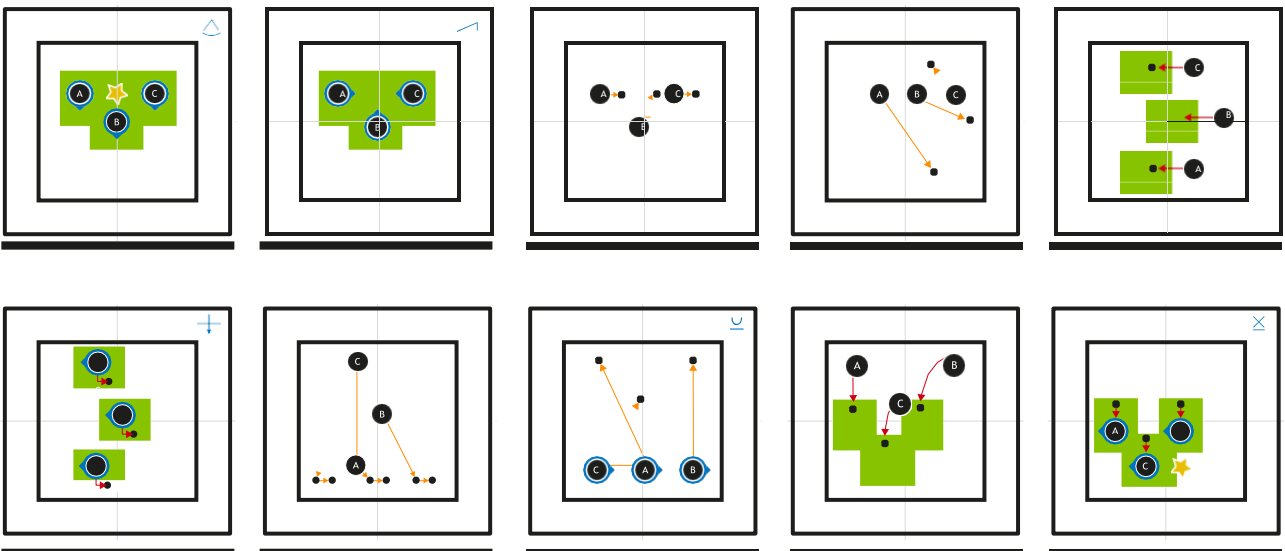
### DESPLAZAMIENTOS – INDIVIDUAL FEMENINO/MASCULINO:



### DESPLAZAMIENTOS – PAREJA MIXTA:



### DESPLAZAMIENTOS – TRÍO:



**NIVEL 4****PASOS BÁSICOS**

1. Kick (patada baja y alta)
2. Jog (trote)
3. Chasse (progresión de marcha)
4. Elevación de rodilla
5. Lunge (estocada)
6. Skip
7. Jumping Jack

**ELEMENTOS DE DIFICULTAD:**

1. Lanzamiento de Pierna a Wenson + Push Up
2. ½ Turn
3. ½ Turn Tuck Jump
4. "L" Support
5. Posición de "Scale"
6. 1ª Fase Helicóptero (con ½ giro)

**ESPECIFICACIONES:**

- La pierna de pateo para el "Lanzamiento de Pierna a Wenson + Push Up" puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta. El plano en el que se realiza debe permanecer igual que en el video.
- El lado del giro del "½ Turn" puede ser cambiado, pero debe ser realizado **en dedans** (girando en dirección a la pierna de soporte).
- La pierna del impulso y lado del giro del "½ Tuck Jump" puede ser cambiado.
- La pierna de la Patada Alta del octavo ocho, puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta, pero deberá cambiarse también la pierna que cruza por delante después del Jumping Jack.
- La pierna de apoyo de la posición de "scale" puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta.
- La pierna y dirección, así como el brazo de preparación del giro de la "1ª Fase Helicóptero" puede ser cambiada por la pierna hábil del gimnasta.
- **Todo lo demás en la rutina debe mantenerse exactamente igual al video.**
- **En IF, IM, PM y TR** las direcciones de los desplazamientos y formaciones durante la rutina deben ser **iguales** al video de cada modalidad, de lo contrario se considerará como un error en el uso del espacio.
- **En GR**, las direcciones y formaciones serán decisión de los entrenadores y se evaluará la creatividad de los desplazamientos y formaciones (ver sugerencias en el Capítulo 6).
- Los **IF, IM, PM, TR** se realizan en un espacio de 7 x 7. Los **GR** se realizan en un espacio 10x 10.

**ESTRUCTURA DE LA RUTINA**

<b>NIVEL 4 – ESTRUCTURA</b>	
1	Intro + transición para bajar
2	"Lanzamiento de Pierna a Wenson + Push Up..."
3	"... + Push Up" + enlace y transición
4	Preparación + "½ Turn"
	Final elemento + Enlace Coreográfico (solo 4 tiempos)
5	PMA 1
6	PMA 2
7	"½ Turn Tuck Jump"
8	PMA 3
9	Transición para bajar
10	L support + enlace
11	Transición para subir

	Enlace coreográfico (solo 2 tiempos)
12	PMA 4
13	PMA 5
14	PMA 6
15	Posición de Scale
16	Salto coreográfico + Transición para bajar
17	1ª Fase de Helicoptero (con ½ giro)
	Enlace + Pose Final (solo 4 tiempos)

## PISOS DE LA RUTINA

NIVEL 4 – PRIMER PISO	
1 – 6	Intro
7 - 8	Transición para bajar extendiendo pierna izquierda atrás, colocando brazo izquierdo en el suelo y girando al lado izquierdo
1 - 2	Continuar girando al lado izquierdo con ambas piernas extendidas
3 - 4	Colocarse en Soporte Frontal
5- 8	Realizar patada de wenson y regresar a posición de Soporte Frontal
1 – 2	Realizar un Push up
3 – 4	Agrupar rodillas en el piso
5 – 6	Mantener una rodilla en el piso y apoyar el pie de la pierna hábil al frente, realizando una “L” con ambos brazos
7 - 8	Realizar un Cartwheel para ponerse de pie
1 - 4	Aterrizaje del Cartwheel en posición de Lunge y luego juntar las piernas con un salto.

NIVEL 4 – SEGUNDO PISO	
1 - 2	Pose con ambas piernas abiertas y brazos arriba
3 - 6	Rodamiento hacia el frente terminando con ambas piernas extendidas y juntas
7 - 8	Realizar movimiento coreográfico de brazo manteniendo la misma postura en piernas <i>La forma de las manos es distinta para hombres y mujeres</i>
1 - 4	L support
5 - 6	Bajar controladamente en posición de L
7 - 8	Girar al lado izquierdo con ambas piernas juntas y colocando el abdomen
1 - 2	Continuar con el giro hacia la izquierda y en posición sentado abrir piernas siguiente el flujo del giro, primero izquierda y después derecha
3 - 6	Colocar piernas izquierda en el piso y por encima colocar el pie derecho, comenzando a erguir el cuerpo
7 - 8	Realizar un paso grande con la pierna izquierda
1 - 2	Cerrar piernas y marcar pose coreográfica <i>La forma de las manos es distinta para hombres y mujeres</i>

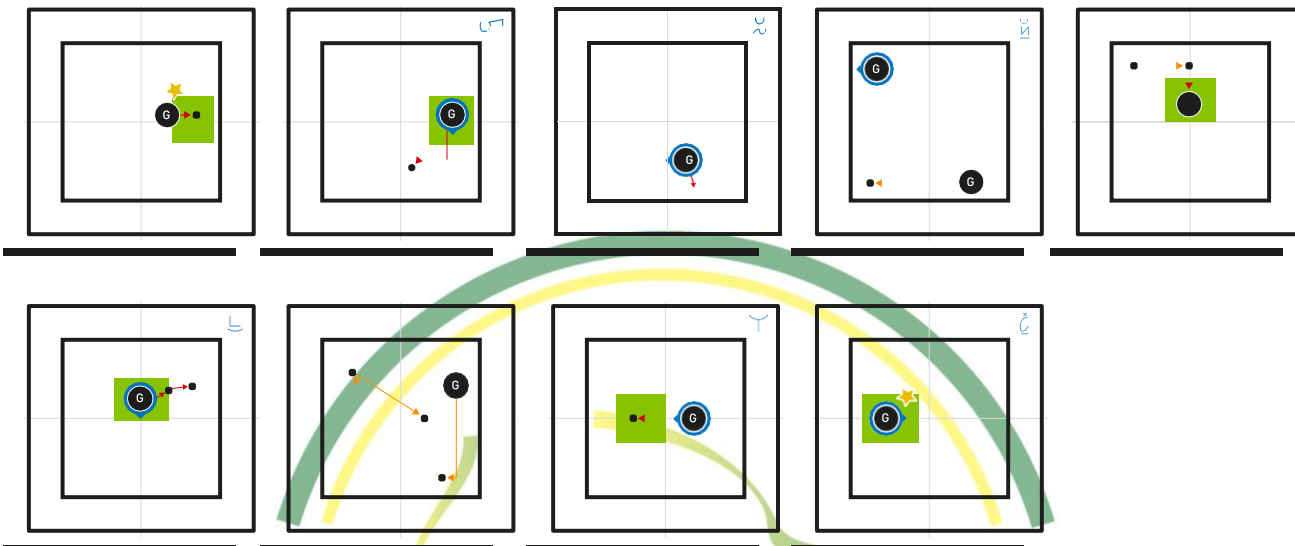
NIVEL 4 – TERCER PISO	
1 - 2	Realizar dos pasos para tomar impulso comenzando con la pierna derecha <i>En PM solo la mujer realiza el paso comenzando con la pierna izquierda</i>
3 - 4	Realizar un salto con la rodilla derecha flexionada y brazos en posición “L” <i>En PM solo la mujer realiza el salto con la rodilla izquierda</i>
5 - 6	Aterrizar del salto apoyando solo la pierna de impulso y deslizar hacia atrás la pierna derecha y apoyando la mano derecha en el piso (como un lunge profundo) <i>En PM solo la mujer desliza hacia atrás la pierna izquierda apoyando la mano izquierda en el piso</i>
7 - 8	Sentarse girando hacia la derecha con piernas juntas extendidas y manos apoyadas en el piso <i>En PM solo la mujer se sienta girando hacia la izquierda</i>
1 - 2	Abrir piernas y preparar con el brazo hábil al frente, formando una “L” con los brazos
3 - 8	1ª Fase de Helicoptero (con ½ giro) terminar con piernas abiertas en el lado opuesto al de inicio

1 - 4 Enlace Final

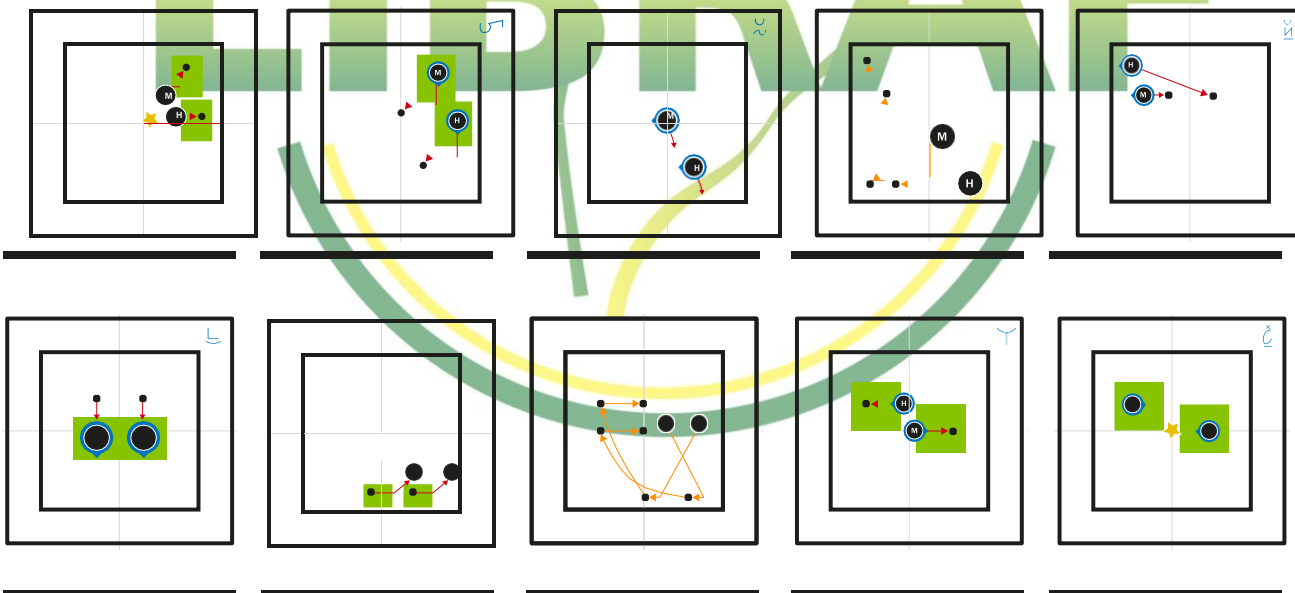
**DESPLAZAMIENTOS Y FORMACIONES – NIVEL 4**

★ = INICIO/FIN ● = GIMNASTA ■ = PISO ● = ELEMENTO/PROGRESION → = DIRECCIÓN ELEMENTO → = ENLACE/TRANSICIÓN → = SPMA

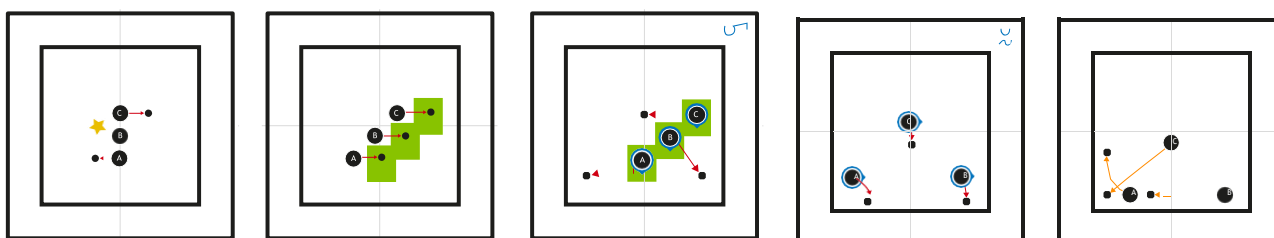
**DESPLAZAMIENTOS – INDIVIDUAL FEMENINO/MASCULINO:**

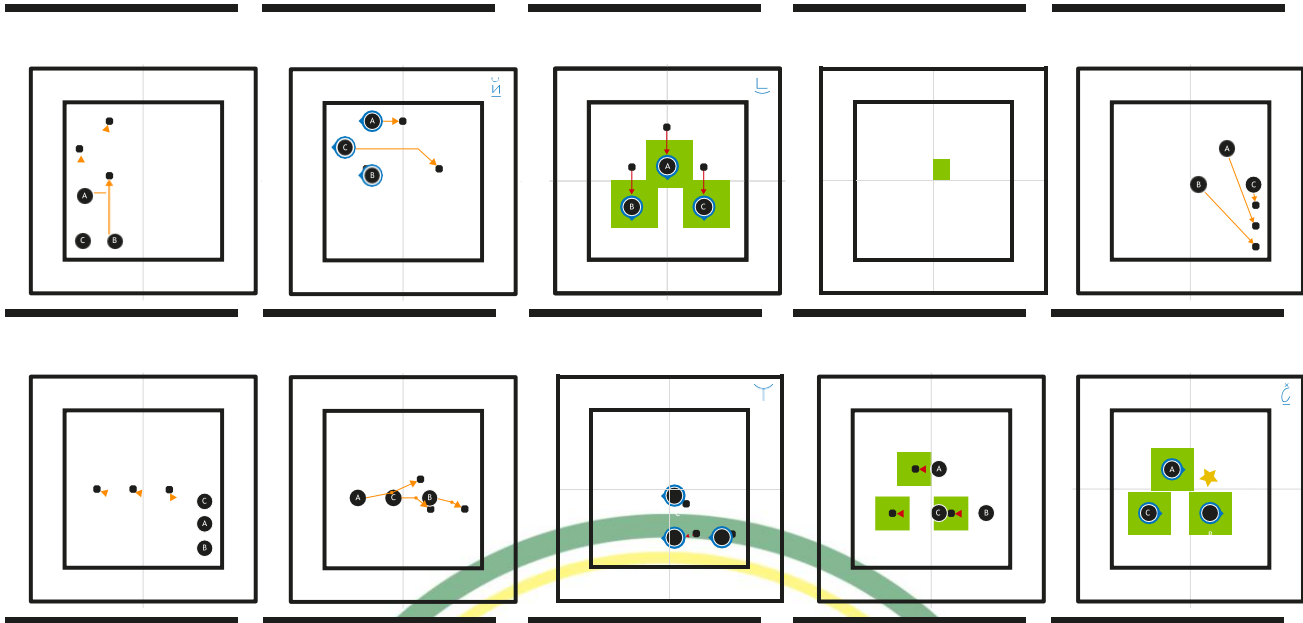


**DESPLAZAMIENTOS – PAREJA MIXTA:**



**DESPLAZAMIENTOS – TRÍO:**





## NIVEL 5

### PASOS BÁSICOS

Se recomienda usar los 7 pasos básicos.

1. Marcha en variación (chassé o paso simple)
2. Jog (trote)
3. Skip
4. Elevación de rodilla
5. Kick (patada baja y alta)
6. Jumping Jack
7. Lunge (estocada)

### ELEMENTOS DE DIFICULTAD:

1. Wenson Push Up
2. Straddle Support ó L Support
3. Helicóptero Rodado
4. 1/1 Air Turn
5. 1/1 Turn
6. Vertical Split

### MÚSICAS DE NIVEL 5:

#### Individual Femenino

Se debe utilizar la música con la descripción: **2023 IF NIVEL 5 - IW LEVEL 5**

#### Individual Masculino

Se debe utilizar la música con la descripción: **2023 IM NIVEL 5 - IM LEVEL 5**

#### Parejas Mixtas, tríos y grupos

Se debe utilizar la música con la descripción: **2023 PM/TR/GR NIVEL 5 - MP/TR/GR LEVEL 5**

**ESPECIFICACIONES:**

- El Wenson Push Up puede realizarse con cualquiera de las dos piernas.
- Se debe presentar Straddle Support o L Support, si se presentan los dos habrá unaducción del Juez Principal por repetición de elemento.
- La pierna y dirección, así como el brazo de preparación del giro del “Helicóptero Rodado” puede realizarse para cualquier lado.
- La pierna de impulso y lado del giro para el “1/1Air Turn” puede realizarse con cualquiera de las dos piernas.
- El lado del giro del “1/1 Turn” puede realizarse con cualquiera de las dos piernas, pero deber ser realizado **en dedans** (girando en dirección a la pierna de soporte).
- La pierna de apoyo del Vertical Split puede ser realizado con cualquiera de las dos piernas.
- Las direcciones y formaciones de todas las modalidades serán decisión de los entrenadores y se evaluará la creatividad de los desplazamientos y formaciones (ver sugerencias para grupos en el Capítulo 6).
- Los **IF, IM, PM, TR** se realizan en un espacio de 7 x 7. Los **GR** se realizan en un espacio 10x 10.



**LIBRAF**