

XXVI 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 2008/2009, contando con el apoyo técnico de la Federación Aragonesa de Gimnasia.

C O N V O C A T O R I A

1.- CATEGORIAS CONVOCADAS Y EDADES

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

CADETE	Grupo nivel B	Nacidos entre 1.993 y 1.994
CADETE	Individual, pareja mixta y trío nivel A	Nacidos entre 1.993 y 1.994
INFANTIL:	Grupo nivel B	Nacidos entre 1.995 y 1.996
INFANTIL:	Individual, pareja mixta y trío nivel A	Nacidos entre 1.995 y 1.996
ALEVIN:	Grupo nivel B	Nacidos entre 1.997 y 1.998
ALEVIN:	Individual y trío nivel A	Nacidos entre 1.997 y 1.998

1.2.- 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 2008, hasta el 30 de marzo de 2009.

3.2.- Tramitación de Documentación

La **Inscripción** para participar en los XXVI 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 2007/08 Para poder realizar la tramitación telemática de participantes y equipos, entrando en la página Web de los JJDD www.juegosescolaresdearagon.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://juegosescolares.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://juegosescolares.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 una cinta de cassette o 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

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

26 de abril 2009

**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.

NIVEL B

- Modalidad Grupos, de las categorías alevín, infantil y cadete

NIVEL A

- Modalidad Individual
 - Alevín Masculino y femenino
 - Infantil Femenino
 - Infantil Masculino
 - Cadete Femenino
 - Cadete Masculino
- Modalidad parejas
 - Infantil Mixta infantil
 - Cadete Mixta cadete
- Modalidad tríos
 - Infantil Mixtos o no
 - Cadete Mixtos o no

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 20 de abril de 2009 a las 20'00 horas.

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

Se realizará medición de aparatos una hora antes del comienzo de la competición, conforme a las normativas de la Federación Española 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 10 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.

Un grupo podrá presentarse en el nivel B con un gimnasta como máximo de nivel A, pero en el concurso individual deberán presentarse en el nivel A.

7.2.- Normativa Técnica. Nivel A

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

7.2.1.- NORMATIVA TÉCNICA NIVEL A CATEGORIA ALEVÍN

Categorías	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuales (masculino y femenino) ▪ tríos (mixtos o no)
Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push ups de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A101 Push up ▪ C262 Salto agrupado ▪ D181 Spagat en el suelo
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,4
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 4
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 elemento de cada grupo como mínimo
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 para tríos
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG ▪ Opcional uso de medias en mujeres ▪ Body con pantalón corto y ajustado al cuerpo se permite
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por elementos de mayor valor de 0,4 ▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up o aterrizaje) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) ▪ 1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos ▪ 1,0 punto por aterrizajes a push up ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio que falte ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más

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

Categorías	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuales masculino ▪ Individual femenino ▪ Parejas mixtas ▪ Tríos (mixtos o no)
Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo ▪ No soportes en 1 brazo ▪ No push ups de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 30 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A Push up de tríceps ▪ B102 Straddle support ▪ C103 Air turn ▪ D213 Pasada de sapo (pankace)
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,5
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 elemento de cada grupo
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 para parejas y tríos
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG ▪ Opcional uso de medias en mujeres ▪ Body con pantalón corto y ajustado al cuerpo se permite
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por elementos de mayor valor de 0,5 ▪ 1,0 punto por elementos en 1 brazo (soporte, push up o aterrizaje) ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento ▪ 1,0 punto por más de 8 elementos ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio que falte ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más

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

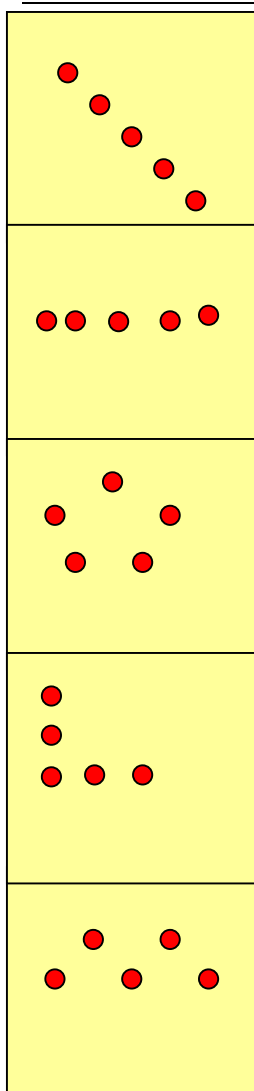
Categorías	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individuales masculino ▪ Individual femenino ▪ Parejas mixtas ▪ Tríos (mixtos o no)
Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 minuto 45 segundos (+ / - 5 segundos)
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10
Elementos obligatorios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A143 Wenson push up ▪ B104 Straddle support 1/1 giro ▪ C383 Straddle jump ▪ D182 Vertical split
Máximo valor de los elementos permitido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De 0,1 a 0,6, y permitido máximo 1 elemento de valor 0,7
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Máximo 6
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1
Lista de elementos (Grupo A, B, C, D)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 elemento de cada grupo
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 para parejas y tríos
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Según código de la FIG ▪ Opcional uso de medias en mujeres ▪ Body con pantalón corto y ajustado al cuerpo se permite
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1,0 punto por cada elemento de más con valor de 0,7 o mayor de valor ▪ 1,0 punto por cada elemento aterrizando en push up de 1 brazo ▪ 1,0 punto por falta de grupo (A, B, C, D) ▪ 1,0 punto por más de 6 elementos en el suelo ▪ 1,0 punto por repetición de nombre base de elemento ▪ 1,0 punto por más de 10 elementos ▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje a push up ▪ 1,0 punto por cada elemento obligatorio que falte ▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más

7.3.- Normativa Técnica. Nivel B

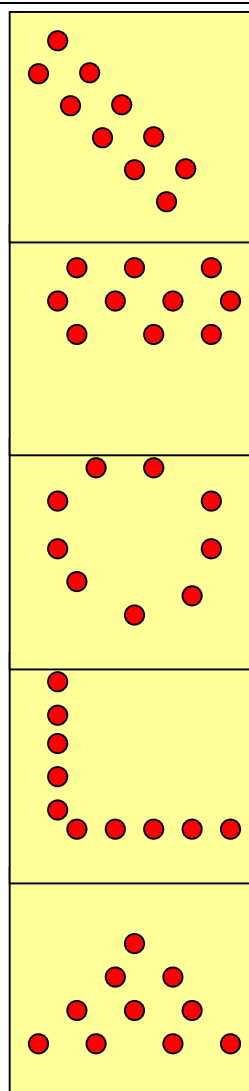
7.3.1.-NORMATIVA TÉCNICA GRUPOS NIVEL B ALEVÍN – INFANTI L- CADETE

- Se deberán realizar 2 elevaciones o figuras en el ejercicio y 2 interacciones físicas
 - * Elevación se define cuando una o más personas es levantada por una o más personas del grupo, sin que la persona alzada esté en contacto con el suelo con ninguna parte de su cuerpo. Se penalizará con 0,5 puntos la falta de una elevación por el juez responsable. En la figura final se permite realizar inversiones del cuerpo si que la persona que la realiza es la que está elevada y no tiene contacto con el suelo. Más o menos de 2 elevaciones o figuras se penaliza con 0,5 puntos cada una por el juez responsable
 - * Interacción física se define cuando dos o más personas del grupo entran en contacto físico (sin que haya elevación). La falta de alguna interacción física la deduce el juez de artística.
- Las propulsiones están prohibidas.
 - * Propulsión se define cuando una persona toma una posición aérea con ayuda de otra persona (perdiendo el contacto físico con sus compañeros). Se penalizará con 0,5 puntos la realización de cualquier tipo de propulsiones por el juez responsable (cada una)
- Duración de la música: 1'45" (con una tolerancia de más / menos 5 segundos)
- Deberán realizarse cinco formaciones diferentes como mínimo. Ejemplos de formaciones (no necesariamente estas formaciones):

5 COMPETIDORES



MAS DE 5 COMPETIDORES



(La falta de alguna formación la deduce el juez de artística)

ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Los elementos del Nivel Promoción se clasifican en 5 grupos:

- ✓ GRUPO 1: Fuerza Dinámica
- ✓ GRUPO 2: Fuerza Estática
- ✓ GRUPO 3: Saltos
- ✓ GRUPO 4: Equilibrio y giros
- ✓ GRUPO 5: Flexibilidad y otros

- Cualquier elemento que tenga una caída, recibirá valor de CERO PUNTOS
- Se deberán realizar como mínimo 5 elementos de dificultad de la lista de elementos del Nivel Promoción (mínimo 1 de cada grupo) y como máximo 8 en total.
- Solo serán valorados cuando el elemento lo realicen todos los integrantes del grupo a la vez o de forma consecutiva (canon), y podrán realizarse indistintamente a la derecha o a la izquierda.
- Se permite la realización de elementos de dificultad que no estén en la lista durante la realización de las elevaciones o figuras, sin embargo estos no serán tomados en consideración para la nota de dificultad.
- Se permite el contacto físico durante la realización del elemento (siempre que no sea durante una elevación). Si el contacto facilita la ejecución del elemento, éste no será tomado en consideración.
- Todos los elementos realizados deben ser diferentes.
- La nota de dificultad será la suma de los 8 primeros elementos realizados que cumplan los requerimientos mínimos para darles valor
- Se permite la realización de alguno de los elementos listados por alguno o algunos de los competidores de forma aislada sin que este elemento sea valorado. Solo será valorado si el elemento es realizado por todos los componentes del grupo a la vez o de forma consecutiva (canon)
- Se penalizará con 0,5 puntos:
 - * Realizar elementos no incluidos en la lista, ya sea por uno, varios o todos los integrantes del grupo
 - * Realizar más de 8 elementos
 - * Falta elementos de alguno de los grupos (si un elemento recibe valor cero por no cumplir los requerimientos mínimos, no se tiene en cuenta como elemento del grupo o familia)
 - * Repetición de elementos
 - * Realizar elementos prohibidos (según código FIG, penalizados por el juez responsable), como por ejemplo:
 - Arqueos pronunciados de espalda (hiperextensión zona lumbar)
 - Apoyos invertidos de manos que suban a la vertical
 - Volteretas, pinos, saltos mortales, flic flac, etcétera
 - Movimientos de artes marciales

Lista de elementos de dificultad del nivel B

GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Desde rodillas extensión piernas atrás y volver	Flexión 4 apoyos piernas separadas
Flexión 4 apoyos desde rodillas	Forma en A piernas separadas
Caída libre desde rodillas	Caída libre desde lunge (fondo)
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Flexión 4 apoyos piernas juntas	Flexión 4 apoyos bisagra (tríceps)
Forma en A piernas juntas pies	Caída libre desde de pie pies juntos
Circulo con 1 pierna	Circulo 1 pierna en posición de push up
Caída libre desde piernas separadas de pie	Push up 1 brazo 2 piernas

Requerimientos mínimos para el grupo 1:

1. La distancia entre el pecho y el suelo no debe ser superior a 10 cm.
2. No tocar con el pecho u otra parte del cuerpo

GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA (2'')

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Cuerpo extendido posición supina	Apoyo en L pies en el suelo
Apoyo en 1 rodilla extensión brazo y pierna contraria	Sentados posición V cerrada
Sentados posición V abierta	Apoyo lateral 1 mano
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Straddle support	L support
Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado	Mantener en push up 1 mano 1 pie
Mantener en push up 1 mano 2 pies	Straddle lever

Requerimientos mínimos para el grupo 2:

1. Mantener la dificultad un mínimo de 2 segundos
2. No tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo

GRUPO 3 – SALTOS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Salto galope	Salto galope ½ giro
Salto vertical	½ giro salto vertical
Salto Agrupado	½ giro salto agrupado
Air Jack	Salto en sagital impulso 2 pies a + de 90°
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Zancada sagital (impulso 1 pie)	Cosaco
Salto galope 1 giro	Carpa
Salto vertical 1 giro	½ giro salto agrupado, ½ giro
Hitch Kick	Scissors Kick
	Salto split sagital impulso 2 pies (180°)

Requerimientos mínimos para el grupo 3:

1. Las piernas deben llegar en la fase aérea a la horizontal (paralelas al suelo) en aquellos saltos que sea requerido (cosaco, carpa, split sagital, agrupado)
2. Debe marcarse en el aire la posición requerida

GRUPO 4 - EQUILIBRIOS (2'') Y GIROS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Passé cerrado pie plano	Pierna extendida atrás (45°) pie plano
Pie plano con pierna libre a 45° grados	
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Pirueta ½ giro	Pirueta 1 giro
Pie plano pierna libre a 90°	Cogida de pierna a 120° o más
Escala sagital	

Requerimientos mínimos para el grupo 4:

1. Mantener la dificultad estática un mínimo de 2 segundos
2. Giros completos (medios o enteros)

GRUPO 5 - FLEXIBILIDAD Y OTROS

VALOR 0.1	VALOR 0.2
Tendido supino pierna a 90° otra extendida	Tendido supino pierna a 135°
Posición pike sentado en el suelo (45°)	Círculos con las piernas a 135° ½ giro
Posición straddle sentado en el suelo(45°)	Posición pike o straddle completa inversa
2 Kikcs sagitales a 90°	Patada en abanico 135°
	4 Kikcs sagitales a 90° ó 2 Kikcs sagitales a 135°
VALOR 0.3	VALOR 0.4
Sagital split	1 Giro en spagat sagital
Frontal split	Pasada de sapo (pancake)
Vertical Split sin apoyo a 135°	Vertical Split con apoyo a 180°
Tendido supino pierna a 180°	4 Kikcs sagitales a más de 135° (cabeza)
4 Kikcs sagitales a 135° ó 2 Kikcs sagitales a más de 135° (cabeza)	

Requerimientos mínimos para el grupo 5:

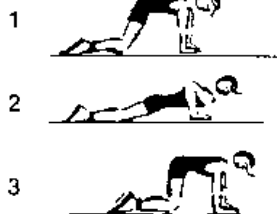
1. Realizar el ángulo requerido como mínimo en cada elemento
2. Círculos (rotaciones) completas de piernas.

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS

GRUPO 1

Valor 0,1

Desde rodillas extensión atrás y volver

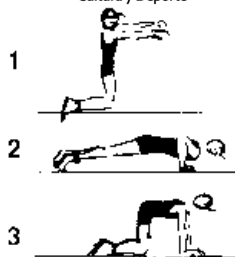


Flexión 4 apoyos desde rodillas

- Desde posición de cuadrupedia con brazos extendidos, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia de 10 cm desde el pecho al suelo o menos
- Extensión de brazos para volver a la posición inicial

Caída libre desde rodillas

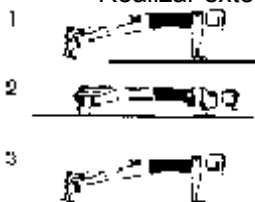
- Desde posición de rodillas con el cuerpo en posición vertical, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) de rodillas



Valor 0,2

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



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



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

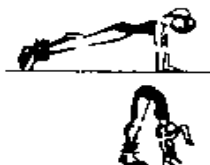
Valor 0,3

Flexión 4 apoyos piernas juntas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, 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

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



Circulo con 1 pierna

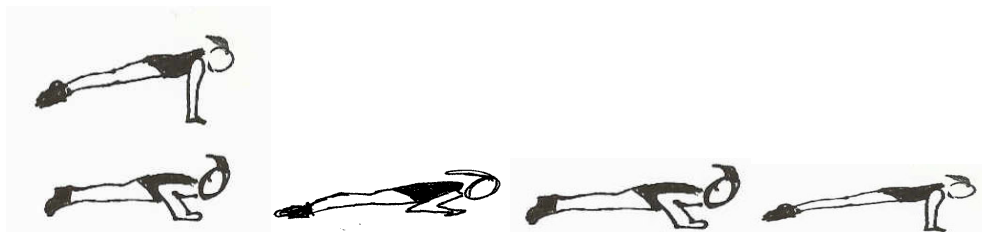


Caída libre desde piernas separadas de pie

- 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

Valor 0,4

Flexión 4 apoyos bisagra (tríceps)



Cuatro fases

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

Circulo 1 pierna en posición de push up



Push up 1 brazo 2 piernas

- Desde posición de push up con apoyo en 1 brazo extendido y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de 1 brazo hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión del codo para volver a la posición inicial

GRUPO 2

Valor 0,1

Cuerpo extendido en posición supina

Apoyo en 1 rodilla, extensión brazo y pierna contraria

Sentados posición V abierta



Valor 0,2

Apoyo L pies en el suelo Sentados posición V cerrada



Apoyo lateral 1 mano



Valor 0,3

Straddle Support



Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado



Mantener en push up 1 mano 2 pies



Valor 0,4

L support



Mantener push up 1 mano 1 pie



Straddle Lever



GRUPO 3

Valor 0,1

Salto galope



Salto Vertical



Salto agrupado



Air jack



Valor 0,2

Galope 1/2 giro 1/2 giro salto vertical

1/2 giro salto agrupado

Salto sagital a 90° Impulso de dos pies

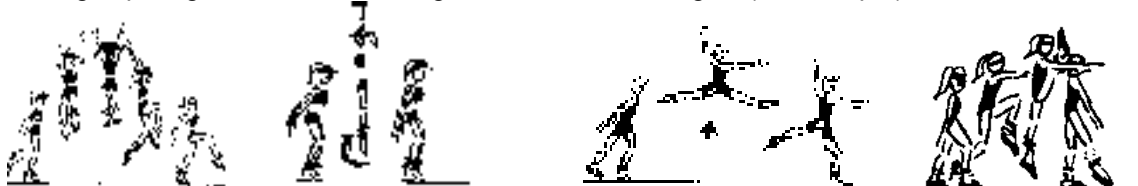


Valor 0,3

Salto galope 1 giro

Salto vertical 1 giro

Zancada sagital (desde 1 pie) Hitch kick



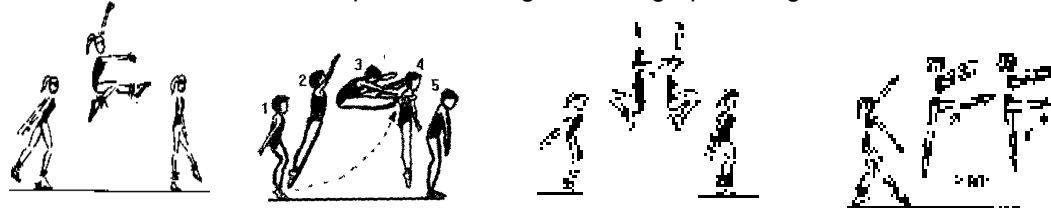
Valor 0,4

Cosaco

Carpa

½ giro salto agrupado ½ giro

Scissor Kick



GRUPO 4

Valor 0,1

Passé cerrado pie plano

Pie plano con pierna libre a 45°



Valor 0,2

Pierna extendida atrás 45°

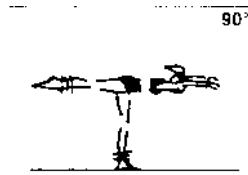


Valor 0,3

Piruetta ½ giro

Escala sagital

Pie plano pierna libre a 90°

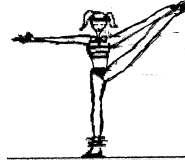


Valor 0,4

Pirqueta 1 giro



Cogida de pierna a 120° o más



GRUPO 5

Valor 0,1

Tendido supino pierna a 90°



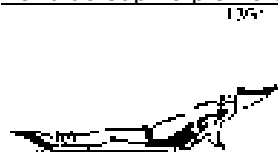
Posición pike sentado (45°), posición straddle (45°)



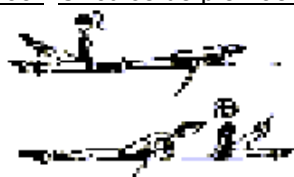
2 Kicks sagitales a 90°

Valor 0,2

Tendido supino pierna a 135°



Círculos de piernas 1/2 giro

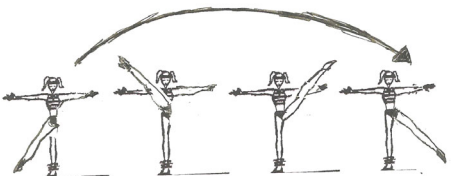


Posición pike o straddle completa inversa



Patada en abanico 135

4 Kicks sagitales a 90° ó 2 Kicks sagitales a 135°



Valor 0,3

Split sagital o frontal

Vertical split sin apoyo 135°

Tendido supino pierna 180°



4 Kikcs sagitales a 135° ó 2 Kikcs sagitales a más de 135° (cabeza)

Valor 0,4

1 giro split sagital



Pasada de sapo (pancake)



Vertical split con apoyo 180°



4 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)

8.- SEGURO DEPORTIVO

8.1.- COBERTURA: El seguro cubre las **lesiones deportivas** producidas con motivo del desarrollo de los Juegos Escolares, la Mutualidad General Deportiva no atenderá cualquier otro accidente sea deportivo o no. La cobertura del seguro abarca desde una semana después de la fecha de tramitación de la documentación hasta la conclusión de la competición de los Juegos Escolares, y **nunca después del 30 de Junio del año 2009.**

8.2.- TRAMITACION: Se realizará por Internet. El pago será telemático (por Internet), o en su defecto se presentará el impreso bancario de ingresos en cuenta, proporcionado por la Secretaría de los Juegos Escolares (de no poder hacerse por Internet), de haber abonado el importe de la Mutualidad, que deberá haberse ingresado en:

Entidad Bancaria: **ENTIDADES DE LA PROVINCIA DE ZARAGOZA:**

CAJA AHORROS DE LA INMACULADA
Nº DE CUENTA: 2086 0000 2607.008812.42

ENTIDADES DE LA PROVINCIA DE HUESCA:

CAJA AHORROS DE LA INMACULADA
Nº DE CUENTA: 2086 0300 3007 001403.62

ENTIDADES DE LA PROVINCIA DE TERUEL:

CAJA AHORROS DE LA INMACULADA
Nº DE CUENTA: 2086 0400 7707 000911.86

Nombre de la cuenta:

**DIPUTACIÓN GENERAL DE ARAGÓN
DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE**

Al formalizar el ingreso especificar el nombre de la Entidad que lo realiza

Importe de la licencia, incluido seguro deportivo:

JUGADORES	03,50 €
DELEGADOS o DIRECTIVOS	03,50 €
ENTRENADORES o TECNICOS	14,00 €

8.3.- CERTIFICADO DE ACCIDENTE DEPORTIVO

- El Certificado de Accidente deportivo es un documento de control de la Mutualidad General Deportiva que será facilitado por la Secretaría de los Juegos Escolares.

- Es el documento que hay que presentar con la licencia en la clínica concertada, para tener derecho a la cobertura de pago del seguro. Solo en caso de urgencia se puede presentar con posterioridad a la atención médica.
- Cada Certificado de Accidente deportivo tiene una tasa de la Mutualidad General Deportiva de 3 €, que será abonada por el interesado en la cuenta establecida para el ingreso de las cuotas de la Mutualidad. El Certificado se extenderá en la Dirección General del Deporte, mediante la presentación de los datos del accidente deportivo refrendado por el responsable de la entidad, y del resguardo bancario acreditativo del ingreso de la citada tasa de 3 €. **El delegado o entrenador del equipo que esté presente en el momento del accidente deportivo, deberá responsabilizarse por escrito** de la veracidad de los hechos indicando las causas, lugar día y hora en que se produjeron.

8.4.- CENTROS DE ATENCION

Serán únicamente en los Centros Hospitalarios concertados por la Mutualidad General Deportiva, 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:

www.juegoscolaresdearagon.com