

REGLAMENTO TÉCNICO POR CATEGORÍAS

1. RESUMEN POR CATEGORÍAS

CATEGORIA	DURACIÓN MÁX	NÚMERO	TRUCOS PROHIBIDOS**
JUNIOR AMATEUR	3min30		Trabajo a un brazo (inversiones, flares, bandera), regrips (no todos), roll ups, inloques y disloques
JUNIOR EXPERT	4min30		Invertidas y flares a un brazo, roll ups y disloques
JUNIOR PRO	5min		Disloques
JUNIOR ARTIST	6min		Ninguno
JUNIOR DUO	4min30		Disloques
ABSOLUTA / MASTER AMATEUR	3min30		Trabajo a un brazo (inversiones, flares, bandera), regrips (no todos), roll ups, inloques y disloques
ABSOLUTA / MASTER EXPERT	4min30		Flares a un brazo, roll ups y disloques
ABSOLUTA / MASTER PRO	5min		Disloques
ABSOLUTA ARTIST	6min		Ninguno
CERTAMEN	5min		Disloques

** Los trucos prohibidos por categoría se definen en el siguiente apartado.

2. TRUCOS PROHIBIDOS POR CATEGORÍA

Los trucos se prohíben de acuerdo a la experiencia, no a la edad. Por tanto todas las categorías AMATEUR tienen prohibidos los mismos trucos, al igual que todas las categorías EXPERT y PRO. La categoría ARTIST no tiene ningún truco prohibido. En CERTAMEN sólo están prohibidos los disloques.

2.1. AMATEUR

Trabajo a un brazo

En cualquier aparato y en todos los casos está prohibido el trabajo a un brazo salvo en dos situaciones:

- Meathook
 - Agarre estático a un brazo (es decir, colgar del aparato sin hacer balanceos, ni invertidas, etc)
- Es decir: no se puede invertir a un brazo, ni balancear, ni hacer flares ni quedar en bandera

(bandera de verdad; se pueden hacer 'falsas' banderas en las que el aparato está dándonos apoyo en la cadera, la pierna, etc)

Inloques y disloques

Todos los trucos que impliquen inloques y/o disloques están prohibidos en esta categoría. En este sentido, es importante hacer una aclaración del siguiente truco de tela:

<https://www.instagram.com/p/CjbKlecAmjX/>

Al final de la secuencia, cuando pasa de axilas a plegado, NO hay un inloque. El hombro está todo el tiempo colocado en posición neutra. Por lo tanto este truco no está prohibido.

Regrips

Con respecto a los regrips, en las categorías AMATEUR se permiten todos los regrips A UNA MANO (a excepción de la entrada a coté) y sólo los siguientes regrips a dos manos:

- **Entrada a vientre** en el aro/trapezio (en el vídeo, primero realiza un inloque para meter el pie en la barra de arriba del aro y posteriormente la entrada a vientre):

<https://www.instagram.com/p/CzZxQ1fs84O/>

- **Caída de barra superior a barra inferior** en el aro (o de cuerdas a barra en el trapezio).

Está permitido cuando se hace sin balanceo o cuando vamos hacia delante en el balanceo (vídeo):

<https://www.instagram.com/p/Cz-URtDsRIJ/>

No está permitido cuando vamos hacia atrás en el balanceo (vídeo):

<https://www.instagram.com/p/C20Rlr6MrsX/>

Está permitido caer tanto para seguir balanceando como para caer directamente a invertida en segunda.

También se permite la caída a axilas desde la barra superior a la inferior del aro o desde las cuerdas a la barra del trapezio.

- La **salida de coté** (en cualquier aparato aéreo), al ser un regrip a una mano, está permitida.

No está, sin embargo, permitida la entrada de coté.

<https://www.instagram.com/p/CwiYAY-yZIS/>

(el primer truco es la salida de coté, que sí está permitida)

- Están permitidas las **medias moscas** (regrips a una mano), no así las moscas completas (implicaría regrip a dos manos).

- Se permite bajar la tela por balanceo haciendo regrip (o deslizando manos) en el tiempo del balanceo adelante.

Los regrips que no están mencionados en este apartado, no están permitidos dentro de esta categoría.

Roll ups

Están prohibidos todos los roll ups: tanto los que se realizan con el aparato rodeando la cintura en tela y cuerda (tampoco podríamos realizarlos en la eslinga de un aro ni en la cuerda de un trapecio) como los que se realizan enrollando el aparato alrededor de los brazos (tanto en tela como en straps):

<https://www.instagram.com/p/B18ITaiC-P5/>

<https://www.instagram.com/p/Ct8V-puKLDD/>

2.2. EXPERT

Trabajo a un brazo

Está prohibido el trabajo a un brazo sólo en los siguientes casos:

Invertidas a un brazo

Flares a un brazo (ya sea a invertida, meathook, bandera...)

Por lo tanto sí se permite colgar de un brazo (para hacer figuras o mantener una posición estática), balancear a un brazo (por ejemplo en aro y trapecio), quedar en meathook y en bandera a un brazo (aunque para llegar a esa posición deberán usar los dos brazos).

Roll ups

Están prohibidos todos los roll ups: tanto los que se realizan con el aparato rodeando la cintura en tela y cuerda (tampoco podríamos realizarlos en la eslinga de un aro ni en la cuerda de un trapecio) como los que se realizan enrollando el aparato alrededor de los brazos (tanto en tela como en straps):

<https://www.instagram.com/p/B18ITaiC-P5/>

<https://www.instagram.com/p/Ct8V-puKLDD/>

Disloques

Están prohibidos todos los trucos que impliquen un disloque del hombro. Un skin the cat NO es un disloque. El disloque implica una rotación completa del hombro hasta volver a su posición inicial.

Los trucos de inloque sí están permitidos.

2.3. PRO

Dentro de todas las categorías PRO están permitidos todos los trucos excepto los disloques. Sí están, por tanto, permitidos todos los inloques en cualquier aparato aéreo.

2.4. ARTIST

En esta categoría no hay ningún truco prohibido.

2.5. CERTAMEN

Disloques

Están prohibidos todos los trucos que impliquen un disloque del hombro. Un skin the cat NO

es un disloque. El disloque implica una rotación completa del hombro hasta volver a su posición inicial.

Los trucos de inloque sí están permitidos.

3. DIRECTRICES GENERALES POR CATEGORÍA

En general, es obligatorio conocer el reglamento completo que tenéis en <https://aerialart.es/reglamento/>

Además, después de haber visto todos los vídeos en la preselección online, creemos que es importante dejaros unas recomendaciones generales por categoría que esperamos os ayuden a montar el mejor número posible y disfrutar toda la experiencia de la competición.

3.1. AMATEUR

En esta categoría el objetivo principal es mostrar una **secuencia limpia** donde las transiciones demuestren que tenéis un **control básico del aparato** y sabéis recorrerlo. En cuanto al número de trucos os recordamos que a veces 'menos es más'.

En general es MUY IMPORTANTE poner atención a lo siguiente:

Líneas: rodillas estiradas y pies apuntados o en flex, pero no olvidados.

Musicalidad: escoged una canción con la que os sintáis cómodas, que podáis seguirle el ritmo y no os obligue a llevar una velocidad que os haga cometer errores. Vuestra canción es importante, marca los tempos y la energía del número, no es hilo musical. Escuchadla y tenedla en cuenta.

3.2. EXPERT

Esperamos un **mayor control y consciencia corporal** que en la categoría amateur así como transiciones un poco más elaboradas. Como veis no hablamos tanto de ver trucos más difíciles sino de ver **mejores ejecuciones, buenas transiciones, fluidez** a lo largo del número...

3.3. PRO

En esta categoría esperamos un **total control y conocimiento del aparato**. Además las líneas deben estar claras durante todo el número, tanto en la parte de suelo como en el aparato aéreo.

Será importante la corporalidad y la exploración de esta, valoraremos positivamente ver líneas diferentes a las esperadas en amateur y expert (rodillas estiradas y pies apuntados o en flex).

3.4. ARTIST

De esta categoría esperamos **originalidad, unicidad, exposición**... Esperamos que exploréis, investiguéis y nos mostréis todo ese resultado haciéndonos ver que vuestro aparato aéreo es una parte más de vuestro número y no una preocupación principal.

Esperamos veros disfrutar, fluir, tener cambios de ritmo y energía.

Esperamos reír, llorar, emocionarnos, sentir algo y bailar con vosotras.

Como veis, no buscamos grandes trucos, sino **grandes ejecuciones y emociones**.