

ACROSPORT

ÍNDICE:

I. Acrosport: TEORÍA

II. Acrosport: FICHAS DE FIGURAS Y PIRÁMIDES



I. ACROSPORT: TEORÍA

1. ¿Qué es?

El acrosport es un deporte que combina acrobacia y coreografía. Se trata de una modalidad deportiva incluida en la Federación Internacional de Deportes Acrobáticos (fundada en 1973) y forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia desde 1999.

En el acrosport existen tres elementos fundamentales:

- a) Formación de figuras o pirámides corporales.
- b) Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como

transiciones entre las figuras.

c) Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas.

2. ¿Dónde se practica?

En un tapiz de 12×12 metros (similar al de gimnasia rítmica o artística).

3. Características del ejercicio de competición:

El ejercicio debe contener elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales. En todo momento debe existir armonía y coordinación en las acciones realizadas por el grupo. Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística de la composición.

4. Duración del ejercicio:

Varía según la categoría, aunque podemos tomar como referencia dos minutos y medio (2'30") con un margen de más o menos 5 segundos.

5. Categorías:

- Parejas: mixtas, femeninas y masculinas.
- Tríos femeninos.
- Cuartetos masculinos.
- Grupos mixtos (3-6 componentes).

6. Roles en una composición de acrosport:

Los roles son las funciones que caracterizan a cada uno de los miembros del grupo. Por ejemplo, en fútbol tenemos roles de portero, defensa, delantero... En balonmano hay roles de central, lateral, extremo... En baloncesto hay roles de base, alero, escolta, pívot... En béisbol tenemos roles de bateador, corredor, lanzador... Y, de la misma manera en el acrosport existen dos roles básicos: portor y ágil.

a) **Portor**: son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para ello deberán mantener la mayor estabilidad posible. Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones:

- Posiciones de base: actuando como superficie de apoyo estática a la

cual se subirá el ágil.

- Arrancadas: acción en la cual el portor alza al ágil en un movimiento explosivo.

- Propulsiones: acción en la que el portor lanza al ágil a una fase aérea.

- Capturas: acción de capturar al ágil que se encuentra en fase de vuelo sin que llegue a tocar el suelo.

b) **Ágil**: realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética. Según la figura a ejecutar puede realizar las siguientes acciones:

- Posiciones de equilibrio: adopción de una postura estática sobre el portor.

- Subidas: movimiento progresivo en el que el ágil varía de una posición más baja a otra más alta sobre el portor.

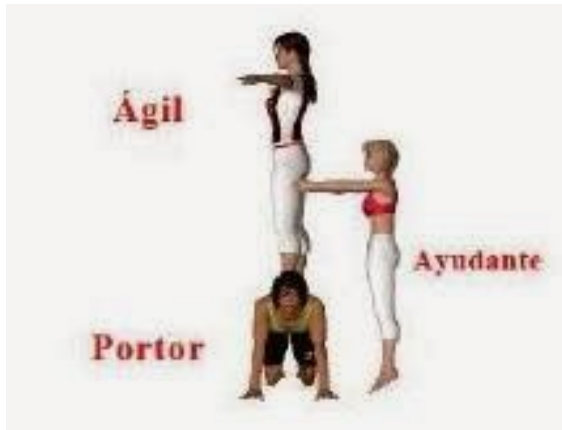
- Saltos: acciones en las que se produce una pérdida de contacto con la superficie de apoyo tras la propulsión del portor.

- Recepciones: movimiento en el que el ágil toma contacto de manera equilibrada con el portor o con el suelo después de un vuelo.

En aquellas figuras o pirámides de alta complejidad o riesgo aparecen dos nuevos roles:

c) **Ayudante**: actúa rápidamente cuando algún portor o ágil tenga dificultades para mantener la pirámide/figura. También puede servir de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura. Así mismo, puede servir de apoyo al ágil mientras trepa sobre el portor, para ayudarlo a adoptar su postura o mantenerla. Recoge al ágil en caso de caída.

d) **Observador**: observa el trabajo de los demás y proporciona consejos para mejorar la figura/pirámide.



7. Fases en la realización de figuras/pirámides:

a) Montaje:

- Orden: de dentro a fuera y de abajo a arriba.
- Los portores forman una base estable y se anticipan a las acciones de los ágiles.
- Los ágiles trepan lo más pegado posible al cuerpo del portor, de forma progresiva y controlada, impulsándose hacia abajo y nunca de forma lateral, para no desestabilizar al portor.

b) Mantenimiento:

- Se debe mantener estable la pirámide al menos 2 segundos.
- Correcta distribución del peso corporal en los diferentes apoyos.
- Control postural adecuado.

c) Desmontaje:

- Orden: de afuera a dentro y de arriba abajo (los últimos en formar la figura son los primero en abandonarla, y viceversa).
- Se descarga progresivamente el peso y nunca se salta con los dos pies a la vez.

8. Normas de seguridad:

ACROSPORT

Normas de Seguridad

1/

Debes realizar siempre las actividades sobre una superficie acolchada.



No utilices zapatillas durante la sesión

2/

3/

Debes buscar la solidez de las figura mediante buenos agarres pues deberás mantenerla durante 3 segundos



4/

Antes de construir la pirámide deberás estudiarla, analizando cómo y por dónde subir y bajar



ACROSPORT

Normas de Seguridad



Los apoyos deben ser siempre seguros, es decir en aquellos puntos donde se pueda situar el peso del ágil sin dañar al portor (zona de las caderas y hombros).



Todos los movimientos de subida y bajada sobre el portor se harán de forma suave y controlando la velocidad. Sube y baja a la pirámide como un gato.



La comunicación entre el portor y el ágil debe ser continua. Se avisará a los compañeros ante la menor dificultad para corregir la figura o desmontarla.



Coloca la espalda recta buscando la tensión en lugar de la relajación.



9. Errores más comunes:

1 = El portor ha abandonado su posición de base, lo cual desestabiliza la estructura de la figura/pirámide, la convierte en más inestable y le dota de fragilidad (riesgo de caída del ágil).

2 =La espalda del portor está levantada, lo cual genera una superficie de apoyo inclinada para las manos del ágil, con el consecuente desequilibrio y riesgo de caída.

3 =Los brazos del ágil no están apoyados formando una línea recta con las piernas del portor, lo cual provoca que la posición sea más difícil de mantener y aumenta el riesgo de caída.

4 =La cadera del portor está hundida y el cuerpo totalmente arqueado, lo cual incrementa el riesgo de caída de la figura y la posibilidad de hacerse daño en las lumbares. ¡Es importante mantener el cuerpo siempre recto y rígido! Además,

5 = Las piernas también están caídas (dobladas) y separadas, lo cual desequilibra mucho la posición e incrementa todavía más el riesgo de caída. Esto es culpa tanto del segundo portor como del ágil: el ágil debe ser el encargado de mantener las piernas rectas, mientras que al portor le corresponde que no se separen (para ello juntará sus manos en el agarre de los pies).

6 = Los dos portores están demasiado separados, lo cual dificulta el correcto apoyo de manos del ágil.

7 = EL PEOR ERROR: ESTAR MIRANDO SIN MOVERSE A AYUDAR En las figuras complicadas las ayudas son imprescindibles.

II. ACROSPORT: FICHAS DE FIGURAS Y PIRÁMIDES

ACROSPORT

Figuras de Parejas

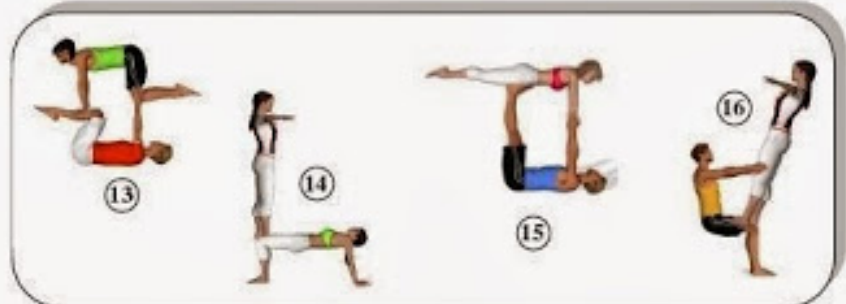
NIVEL FÁCIL



MEDIO



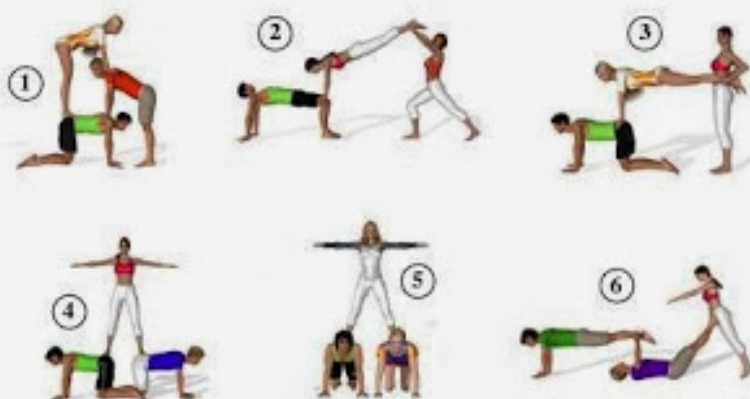
DIFÍCIL



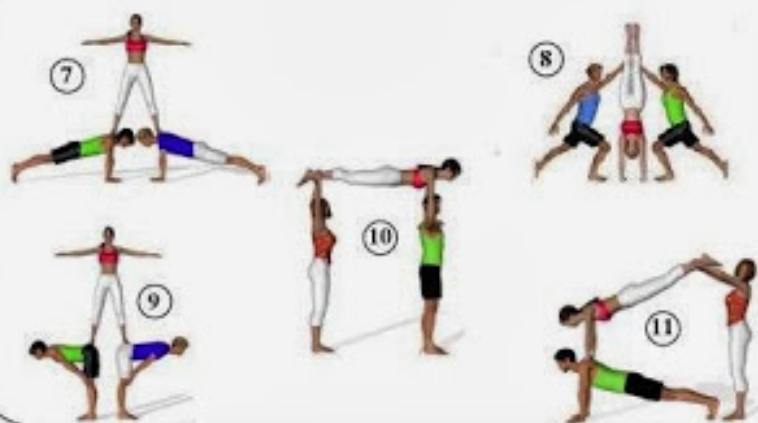
ACROSPORT

Figuras de Tríos

NIVEL FÁCIL



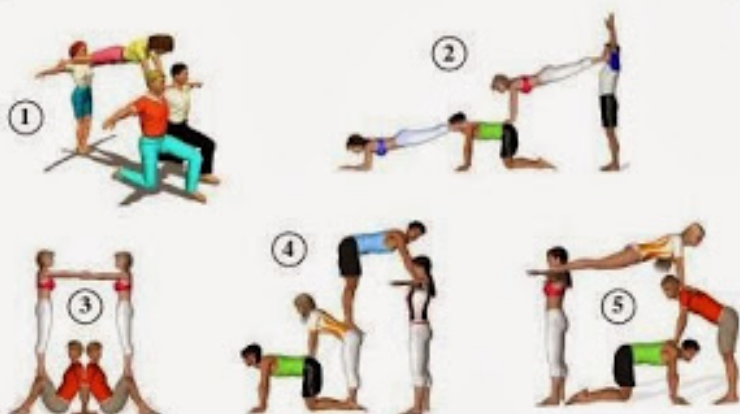
NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Cuartetos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Quintetos

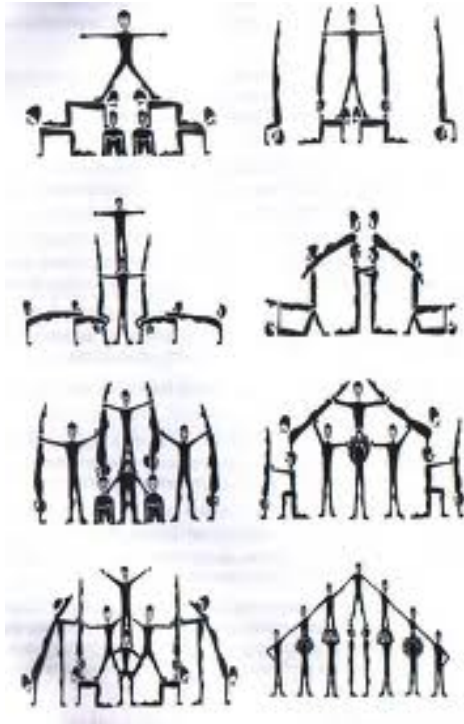
NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL







III. ACROSPORT:MONTAJE

Recuerda que para este segundo trimestre debes de realizar un montaje con tus compañeros/as de clase:

- Grupos mínimo de 5 personas.
- Una duración mínima de 1 minuto y 30 segundos
- Debe de ir acompañado de una música
- Un mínimo de 5 figuras o pirámides
- Debes de realizar transiciones entre cada figura o pirámide (las transiciones deben de estar bien organizadas entre los miembros/as del grupo. Pueden ser ejercicios gimnásticos -volteos, ruedas laterales, rondadas,..-, pasos de baile, teatro,... o lo que veáis más conveniente para vuestro montaje.