

ACROSPORT

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.

b) **Ágil**: realiza el trabajo de agilidad trepando sobre el portor para adoptar una postura estable y estética.

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 3 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

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

1º) Me coloco de portor



2º) Yo me apoyo en las caderas

3º) Yo te levanto las piernas

4º) Yo os ayudo y al final me coloco aquí.

ACROSPORT

Normas de Seguridad

6

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).



6

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.



7

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.



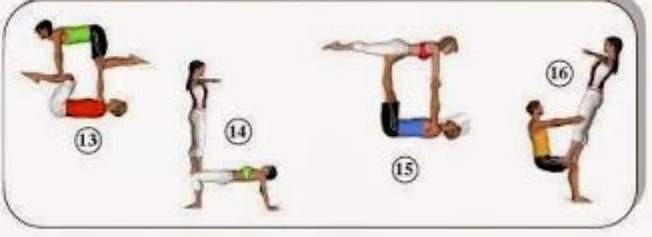


8

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



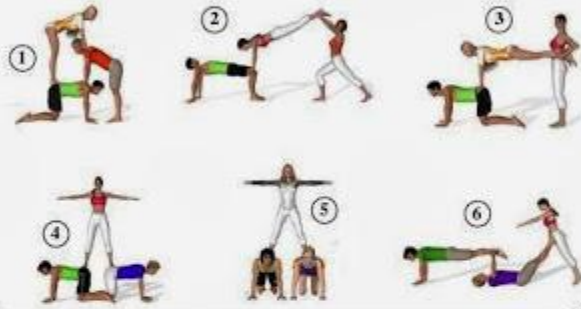
II. ACROSPORT: FICHAS DE FIGURAS Y PIRÁMIDES

ACROSPORT		Figuras de Parejas
NIVEL FÁCIL		
MEDIO		
DIFÍCIL		

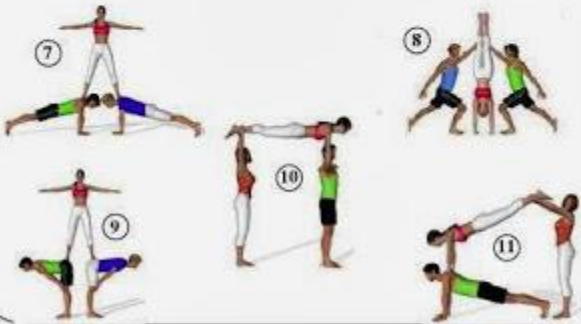
ACROSPORT

Figuras de Tríos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Cuartetos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Quintetos

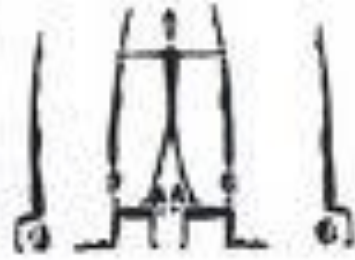
NIVEL FÁCIL



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 2 minutos y 30 segundos
- Debe de ir acompañado de una música
 - Debe aparecer como mínimo dos figuras de 2 componentes, 2 figuras de 3 componentes , 2 figuras de 4 componentes y 2 figuras de 5 componentes.
- 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.
- Todos los componentes deberán estar haciendo algún elemento , figura, ...

A continuación encontrarás algunos vídeos de youtube con montajes de Acroport que te pueden ayudar:

- Ejemplo de vídeo donde se utiliza pasos de baile en las transiciones:

- Ejemplo de vídeo donde se utilizan ejercicios gimnásticos en las transiciones:

- Explicación de un montaje paso a paso:

En youtube encontrarás muchos vídeos que os pueden dar muchas ideas para realizar vuestro montaje.