

ACROSPORT



ÍNDICE

- **TEORÍA**
- **FICHAS DE FIGURAS E PIRÁMIDES**
- **VÍDEOS**
- **MEJORES FOTOS**

QUE É??

O acrosport é un deporte que combina acrobacia e coreografía. Trátase dunha modalidade deportiva incluída na Federación Internacional de Deportes Acrobáticos

- No acrosport existen tres elementos fundamentais:
 - a) Formación de figuras ou pirámides corporais.
 - b) Acrobacias e elementos de forza, flexibilidade e equilibrios como transicións entre as figuras.
 - c) Elementos de danza, saltos e piruetas ximnásticas.
- Practícase nun tapiz de 12×12 metros (similar ao de ximnasia rítmica ou artística).

- **Características do exercicio de competición:**
- O exercicio debe conter elementos acrobáticos e ximnásticos de flexibilidade, equilibrio, saltos e xiros, así como movementos en cooperación entre os compoñentes do grupo realizando figuras e pirámides corporais. En todo momento debe existir armonía e coordinación nas accións realizadas polo grupo. Valórase a dificultade, a técnica e a dimensión artística da composición.
- **Duración do exercicio:**
- Varía según a categoría, aínda que podemos tomar como referencia dous minutos e medio (2'30'') cunha marxe de máis o menos 5 segundos.
- **Categorías:**
 - - Parellas: mixtas, femininas e masculinas.
 - - Tríos femininos.
 - - Cuartetos masculinos.
 - - Grupos mixtos (3-6 componentes).

Roles nunha composición de Acrosport

- Os roles son as funcións que caracterizan a cada un dos membros do grupo. No acrosport existen dous roles básicos: portor e áxil.
- a) **Portor**: son as bases das pirámides e deben soportar ao áxil, para iso deberán manter a maior estabilidade posible. Segundo a figura a executar pode realizar as seguintes accións:
 - Posicións de base: actuando como superficie de apoio estática á cal se subirá o áxil.
 - Arrancadas: acción na cal o portor alza ao áxil nun movemento explosivo.
 - Propulsións: acción na que o portor lanza ao áxil a unha fase aérea.
 - Capturas: acción de capturar ao áxil que se atopa na fase de vo sin que chegue a tocar o chan.
- b) **Áxil**: realiza o traballo de axilidade trepando sobre o portor para adoptar unha posición. Segundo a figura a executar pode realizar as seguintes accións:
 - Posicións de equilibrio
 - Subidas
 - Saltos
 - Recepcións

Naquelas figuras ou pirámides de alta complexidade ou risco aparecen dous novos

- c) **Axudante**: actúa rapidamente cando algún portor ou áxil ten dificultades para manter a pirámide/figura
- d) **Observador**: observa o traballo dos demais e proporciona consellos para mellorar a figura/pirámide.





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

2 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).


Nunca te apoyes en la espalda del portor



NO




SI



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.


NO



!!! NUNCA SUBAS O BAJES SALTANDO !!!



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.

¡ Pone el pie que estoy cansado !



¡ Voy a bajar, que me resbalo !


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


ALGUNHAS FIGURAS E PIRÁMIDES

ACROSPORT Figuras de Parejas

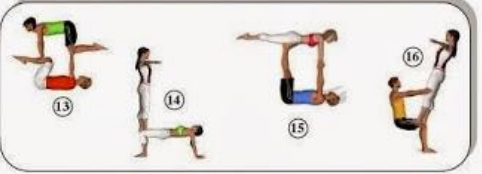
NIVEL FÁCIL



MEDIO



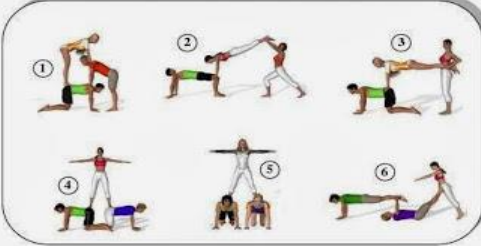
DIFÍCIL



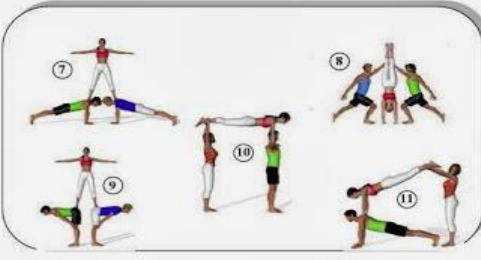
This panel displays 17 acrosport pair figures. The 'NIVEL FÁCIL' section contains 7 figures (1-7), 'MEDIO' contains 6 figures (8-12), and 'DIFÍCIL' contains 4 figures (13-16). The figures show various human pyramids and acrobatic poses involving two people.

ACROSPORT Figuras de Tríos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL

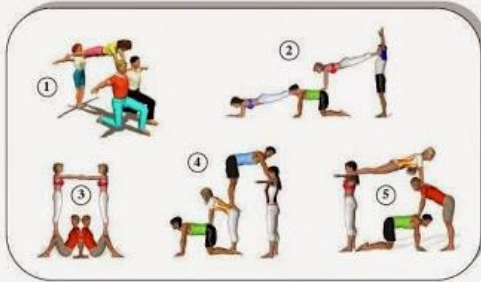


This panel displays 12 acrosport trio figures. The 'NIVEL FÁCIL' section contains 6 figures (1-6) and 'NIVEL DIFÍCIL' contains 6 figures (7-11). The figures show human pyramids and acrobatic poses involving three people.

ACROSPORT

Figuras de Cuartetos

NIVEL FÁCIL



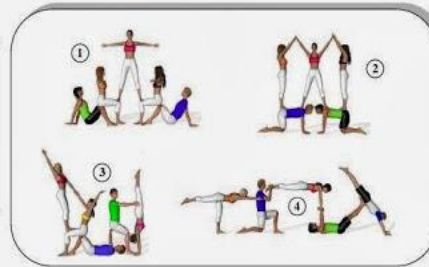
NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Quintetos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



