

I. ACROSPORT: TEORÍA

1. ¿Qué es?

El acrosport es un deporte cooperativo que requiere cierto control del cuerpo, fomenta el compañerismo y prima la creatividad de los participantes a través de las formaciones grupales o pirámides y la utilización de la música.

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. -Orígenes.

Documentos gráficos sobre el antiguo Egipto ya reflejan artistas llevando a cabo distintas actuaciones acrobáticas, malabarísticas,..., pero no será hasta el siglo XVIII, cuando estas actividades se desarrollaron plenamente en el Circo. En España las primeras manifestaciones circenses que podemos considerar como tales provienen de los juglares.

La construcción de Pirámides humanas se observa a lo largo de la historia como un fenómeno muy lejano, exponente de la cultura de los pueblos que obedece a diversas formas de manifestación a lo largo de su evolución histórica. , En nuestro país tan rico en Danzas tradicionales que generalmente culminan con una composición estática o dinámica en la que unos ascienden sobre otros formando una torre, un castillo o una pirámide, destaca en la actualidad los Castells que se realizan en Cataluña.

3- ¿Dónde se practica?

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

4. 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.

5. 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.

6. Categorías:

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

7. Roles en una composición de acrosport:

Los roles son las funciones que caracterizan a cada uno de los miembros del grupo.
En el acrosport existen dos roles básicos.

- 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.
 - **Salto:** 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. **Ayuda:** 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.



8. 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.

9. Habilidades básicas.

En el acrosport recreativo-educativo, hay tantas figuras o habilidades básicas como dé lugar a la imaginación y a las posibilidades del grupo, pero podemos citar las siguientes:

- **Cuadrupeñas:** posiciones individuales estables de cuatro apoyos, constituyen bases sólidas para la construcción de figuras en planos medios-altos.
- **Planchas:** figuras al menos duales, caracterizadas por el equilibrio de un ágil sobre las piernas de un portor tumbado en el suelo.
- **Banderas.** Figura por pareja en plano medio-alto caracterizado por una posición bípeda semiflexionada del portor que sostiene al ágil de pie sobre sus muslos guardando equilibrio gracias a la inclinación de ambos en direcciones opuestas.
- **Torres.** Equilibrio de pie del ágil sobre los hombros del portor, figura de plano alto.

10. Normas de seguridad:

1. Debes realizar siempre las actividades sobre una superficie acolchada y no usar calzado, podemos utilizar calcetines antideslizantes:



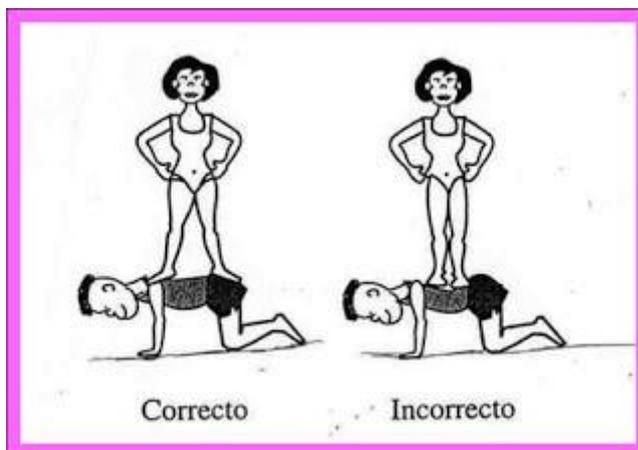
2. Debes buscar la solidez de las figuras mediante buenos agarres que tendrás que mantener durante unos segundos:



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



4. Los apoyos deben ser siempre seguros, en aquellos puntos donde se pueda situar el peso del ágil sin dañar al portor (cintura pélvica y cintura escapular)



5. Todos los movimientos de subida y bajada sobre el portor se harán de forma suave. siempre se subirán desde detrás hacia delante.



6. Fases para la realización de una pirámide o figura:

- 1º. **FASE:** construcción de la pirámide debe hacerse desde el centro hacia los extremos y de abajo hacia arriba



- 2º. **FASE: Estabilización:** deberá mantenerse durante tres segundos, si la distribución de los pesos es correcta, se mantendrá.
- 3º. **FASE:** desenlace de la figura al revés desde el centro hacia los extremos y de arriba hacia abajo



7. Evitar arqueamiento de la espalda, para ello debemos tener control tónico de la zona abdominal (core) y de los glúteos

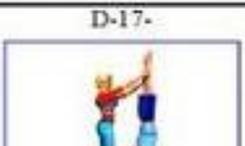
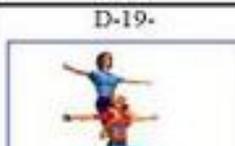
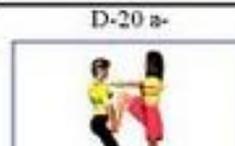
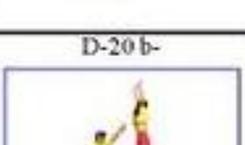
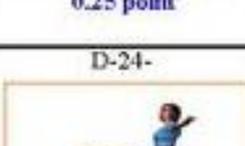
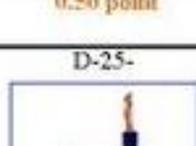
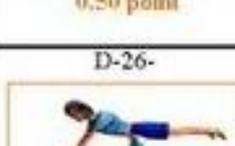


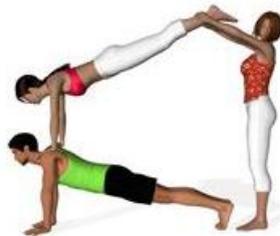
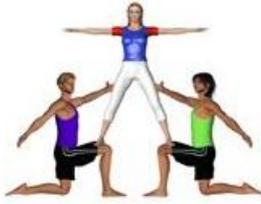
II. ACROSPORT: FICHAS DE FIGURAS Y PIRÁMIDES

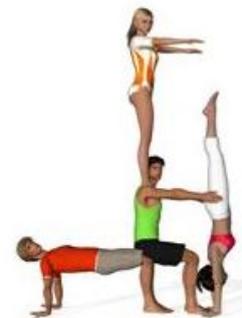
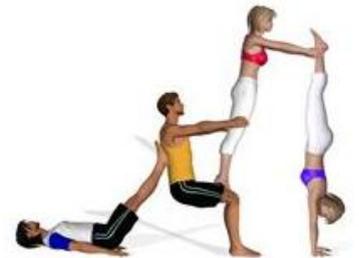
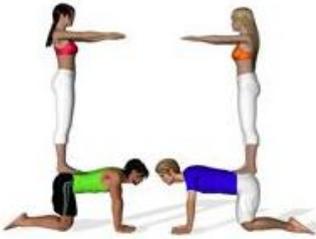
FIGURAS PAREJAS		NOMBRE:				CURSO:	
FÁCIL							
DIFÍCIL							
DIFÍCIL							

FIGURAS TRIOS		NOMBRE:				CURSO:	
FÁCIL							
DIFÍCIL							
DIFÍCIL							

FIGURAS DE 7 O MAS PERSONAS	CURSO:	NOMBRE:
		
		
		
		

<p>D-1-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-2-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-3-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-4-</p>  <p>0.25 point</p>
<p>D-5-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-6-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-7-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-8-</p>  <p>0.25 point</p>
<p>D-9-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-10-</p>  <p>0.50 point</p>	<p>D-11-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-12-</p>  <p>0.25 point</p>
<p>D-13-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-14-</p>  <p>0.50 point</p>	<p>D-15-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-16-</p>  <p>0.25 point</p>
<p>D-17-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-18-</p>  <p>0.50 point</p>	<p>D-19-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-20 a-</p>  <p>0.25 point</p>
<p>D-20 b-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-21-</p>  <p>0.50 point</p>	<p>D-22-</p>  <p>0.50 point</p>	<p>D-23-</p>  <p>0.50 point</p>
<p>D-24-</p>  <p>0.50 point</p>	<p>D-25-</p>  <p>0.25 point</p>	<p>D-26-</p>  <p>0.50 point</p>	<p>D-27-</p>  <p>2 points</p>



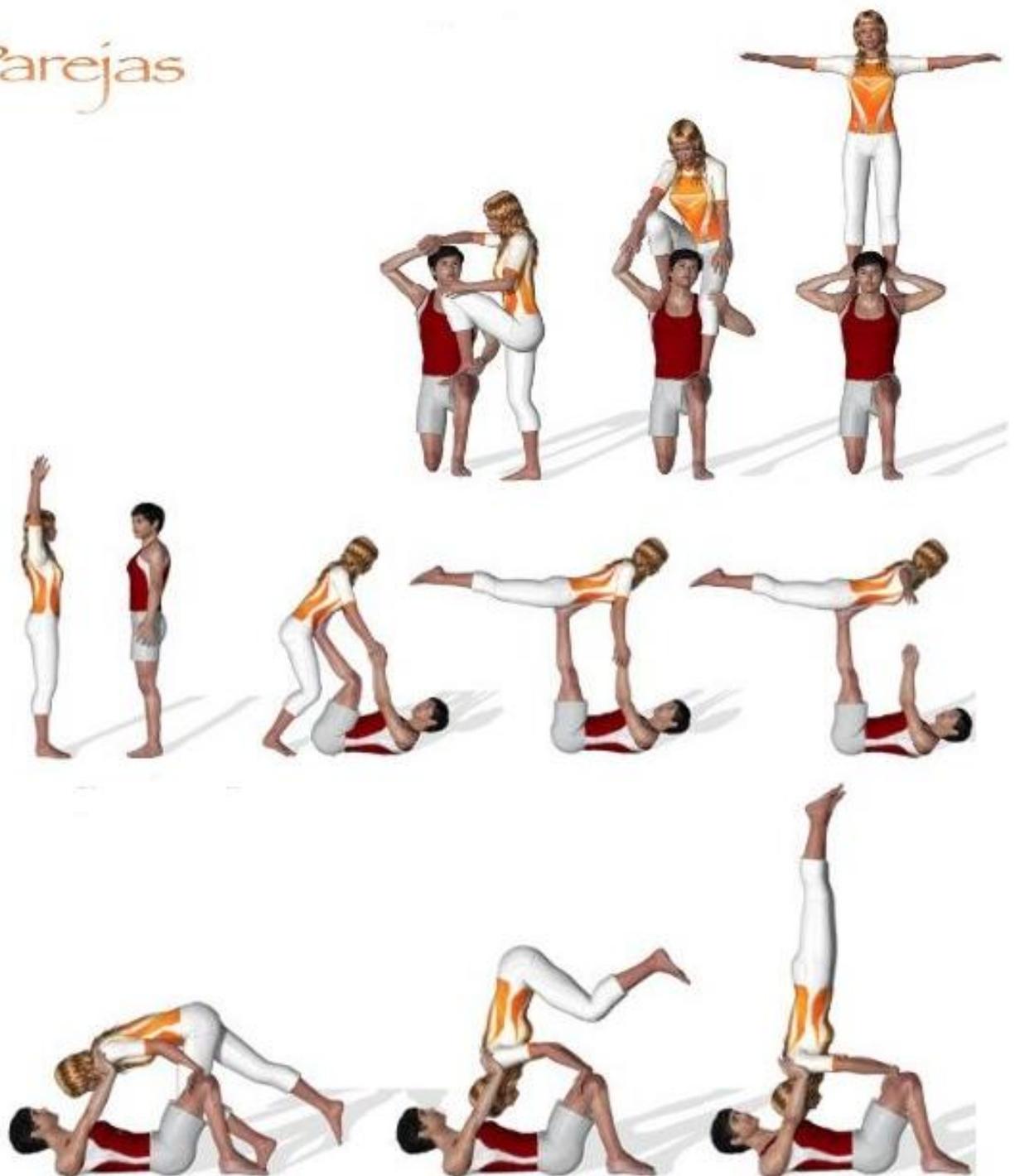




Ejemplo montaje figuras de Acrosport

Fuente: www.acrosport.roudneff.com

Parejas



Tríos: Nivel 1

Figuras de Acrosport

Fuente: www.acrosport.roudneff.com

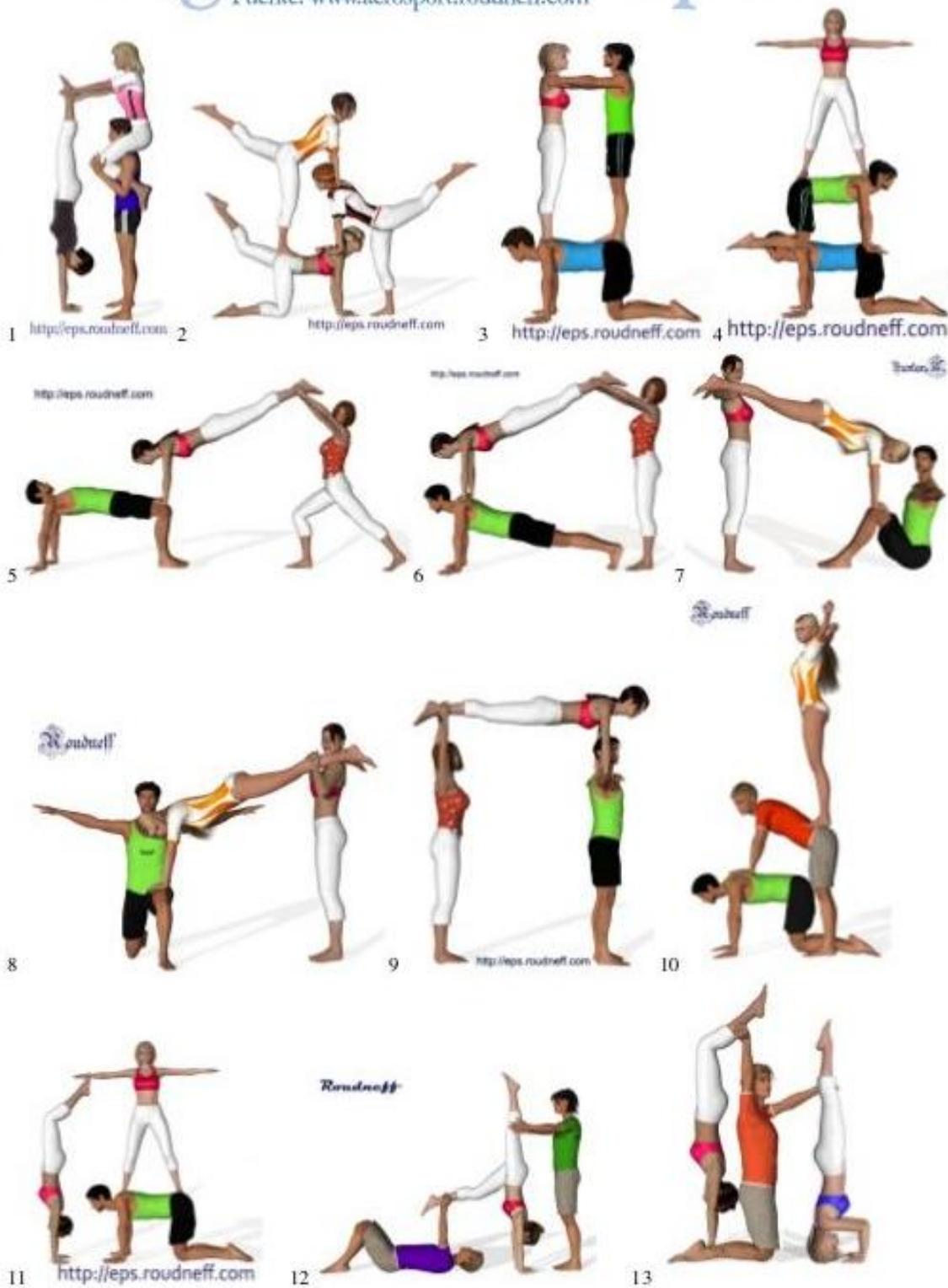
(Modificado de José Hernández Ayuso)



Tríos: Nivel 2

Figuras de Acrosport

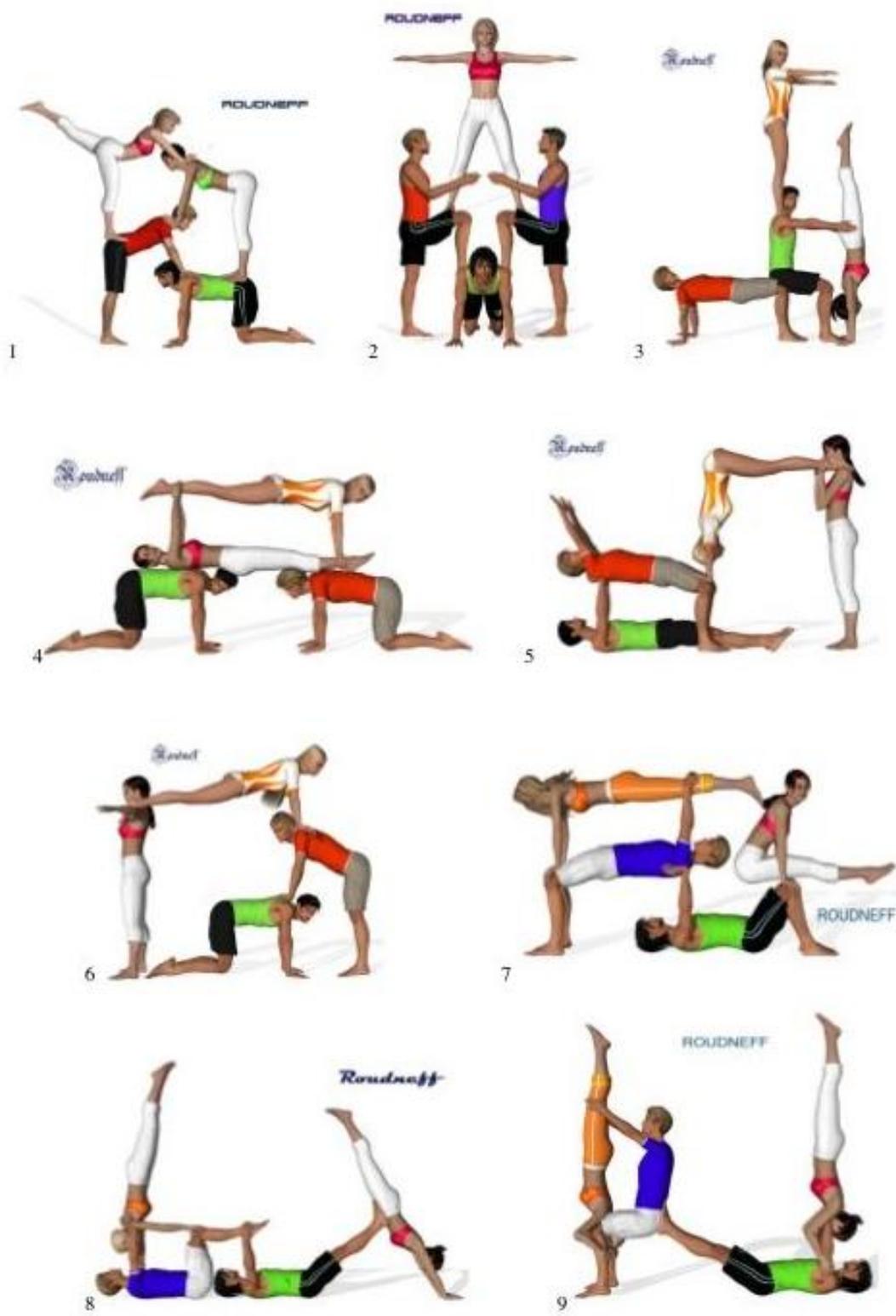
Fuente: www.acrosport.roudneff.com



Grupos de 4: Nivel 3

Figuras de Acrosport

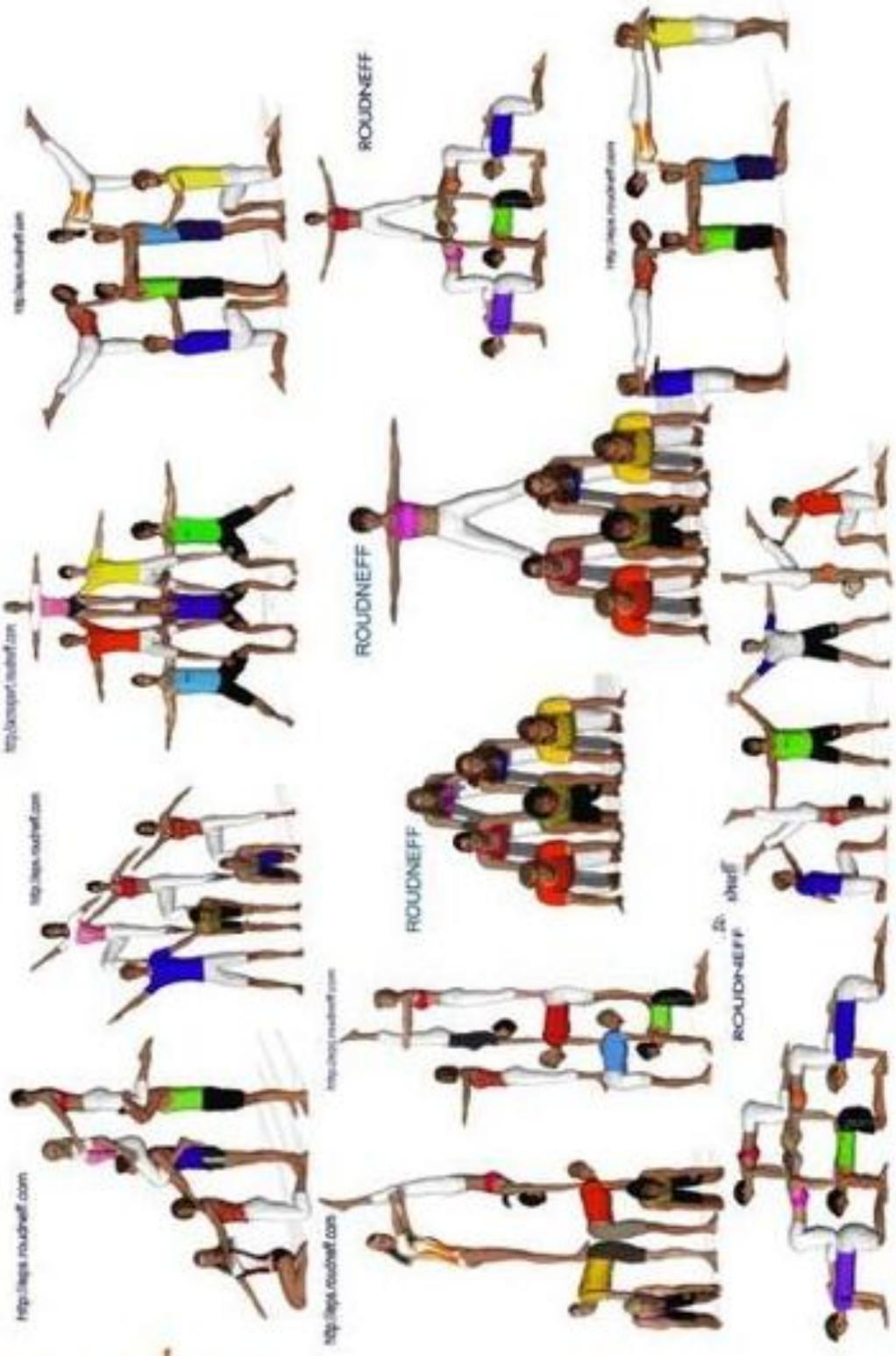
Fuente: www.acrosport.roudneff.com



Grupos de 6

Figuras de Acrosport

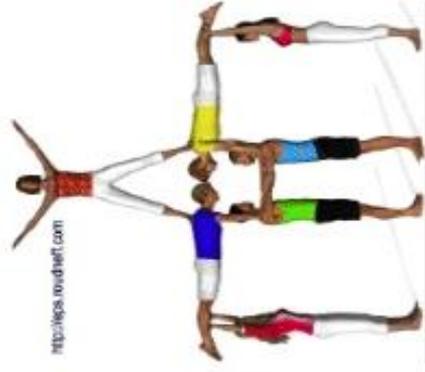
Fuente: www.acrosport.roudneff.com



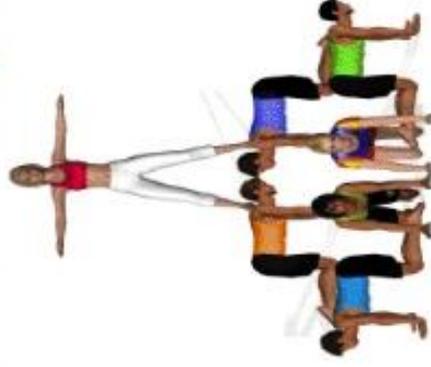
Figuras de Acrosport

Fuente: www.acrosport.roudnneff.com

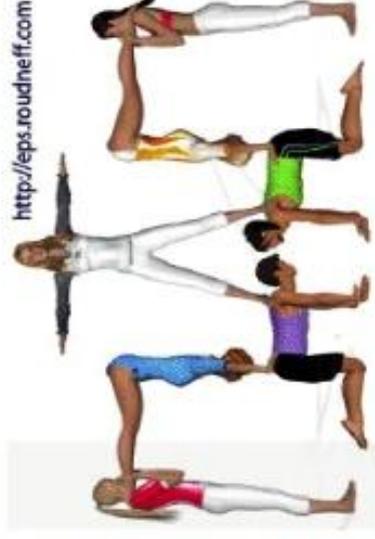
Grupos de 7



<http://eps.roudnneff.com>



<http://eps.roudnneff.com>



<http://eps.roudnneff.com>

Grupos de 8

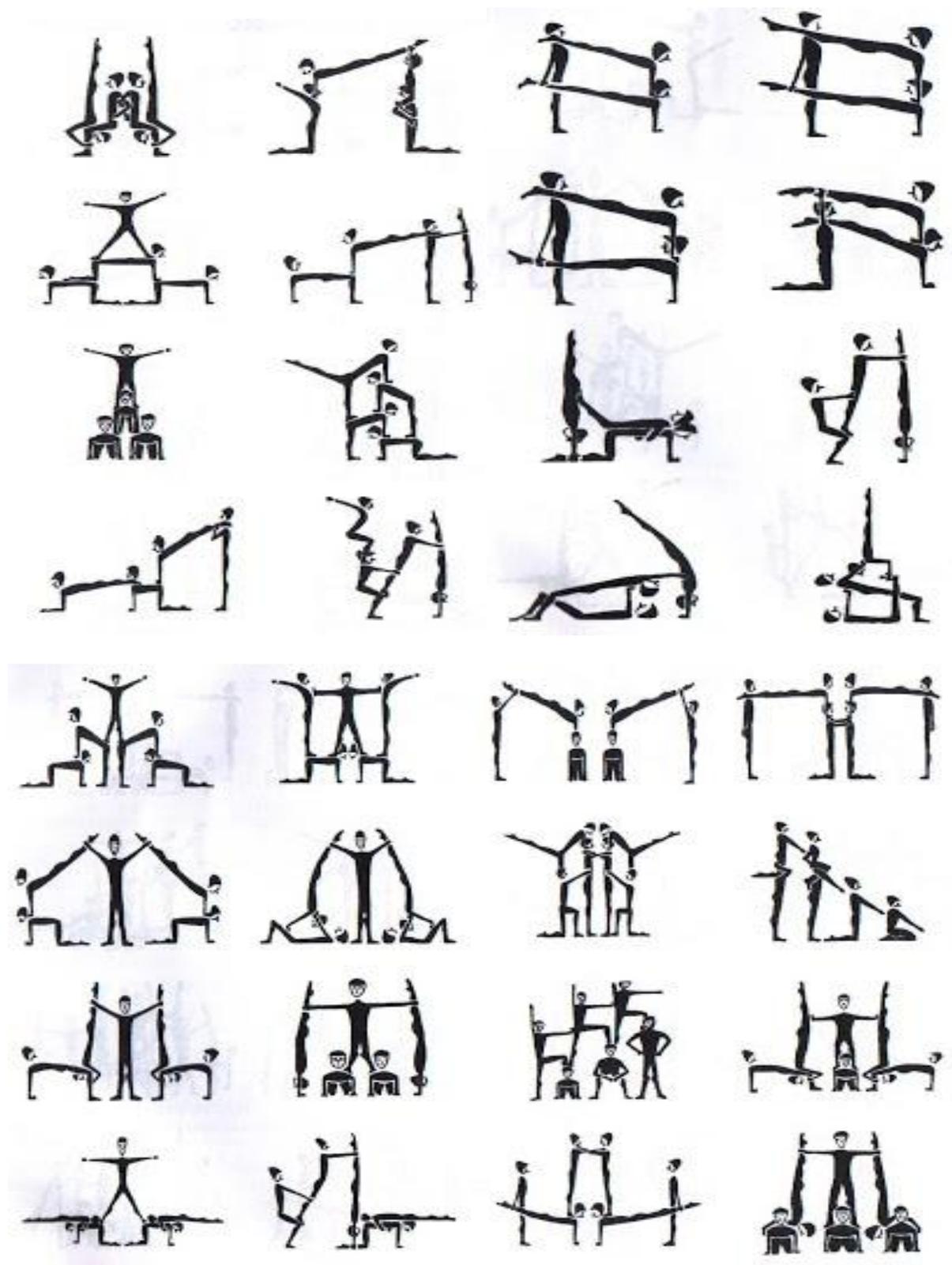


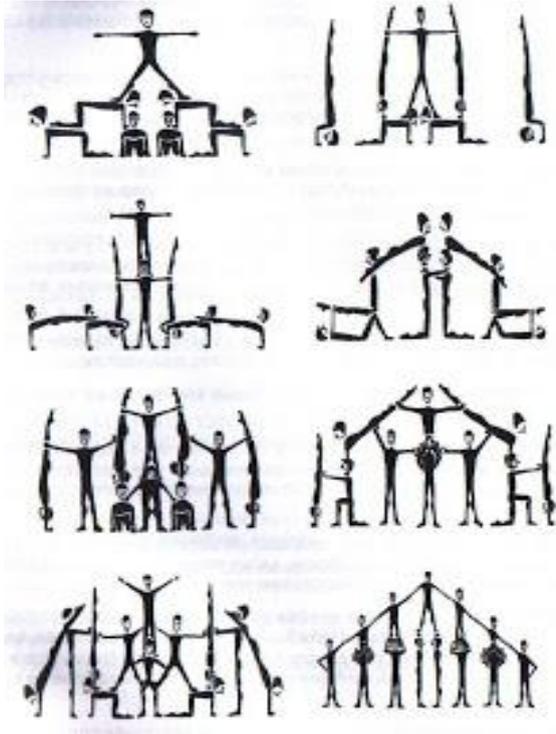
<http://eps.roudnneff.com>



<http://acrosport.roudnneff.com>







Rúbrica y autoevaluación del ejercicio final de acrosport

Ejercicio de Acrosport	
Figuras	1 figura = 2,5 puntos 2 figuras = 5 puntos 3 figuras = 7,5 puntos 4 figuras = 9 puntos 5 o más figuras = 10 puntos.
Equilibrio individual a nivel de equipo	1 equilibrio = 2,5 puntos 2 equilibrio = 6 puntos 3 equilibrio = 10 puntos
Desplazamientos	Si se realizan volteretas, rondadas, giros, etc. Al inicio del ejercicio = 2,5 puntos Al inicio y en alguna ocasión = 5 puntos Durante todo el ejercicio = 10 puntos
Organización	Bien distribuidos por el escenario = 5 puntos. El equipo sabe qué hacer = 5 puntos. Bien distribuidos por el espacio y todo el equipo sabe qué hacer = 10 puntos.
Vestimenta	Misma vestimenta = 10 puntos Cada uno va diferente sin atender a ningún criterio = 0 puntos.
Baile	El baile nada tiene que ver con la música y solo algunos saben hacerlo = 0 puntos. El baile nada tiene que ver con la música que suena y todos saben hacerlo = 5 puntos Es apropiado a la música que suena = 5 puntos. Es apropiado y todo el mundo sabe hacerlo = 10 puntos.
Música	La música no influye en nada en el ejercicio = 0 puntos. La música influye en determinados momentos (por ejemplo estribillo) = 5 puntos. La música influye durante toda la canción = 10 puntos.

Llegado el día, **cada equipo tiene que presentar**, al resto de la clase, **su ejercicio final**, el cual puede ser grabado en vídeo. Cada grupo, y con la rúbrica en la mano, es analizando lo que ha realizado de la rúbrica y lo que no. Posteriormente solamente tenemos que hacer la media.

ALFABETO

