

ACROSPORT

# ¿QUÉ ES ACROSPORT?



El Acrosport es un deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, en el que se combinan:

- pirámides humanas
- acrobacias
- elementos coreográficos.

Las **Figuras Corporales** son **formaciones estéticas** realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros.

Las **Pirámides** implican siempre una **estructura de al menos dos** pisos, siendo la base más amplia que la cima.



## EL ACROSPORT COMO DEPORTE

El Acrosport es una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la IFSA- Federación Internacional de Deportes Acrobáticos fundada en 1973.

Actualmente la FIG realiza competiciones en seis disciplinas:

### - Gimnasia artística



femenina



masculina



- Gimnasia rítmica

- **Gimnasia en trampolín** (La Gimnasia en Trampolín consiste en realizar una serie de ejercicios ejecutados en varios aparatos elásticos: Tumbler, cama elástica, minitramp y doble minitramp)



### - Gimnasia aeróbica



- Gimnasia acrobática



## EL ACROSPORT COMO DEPORTE

### **CATEGORIAS** en las que se compite:

- parejas femeninas*
- parejas masculinas*
- parejas mixtas*
- tríos femeninos*
- cuartetos masculinos.*



### **EXIGENCIAS DEL EJERCICIO DE COMPETICIÓN**

- *Los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza.*
- *El ejercicio se realizará en una superficie de 12 x 12 metros, con acompañamiento musical y su duración es de 2 minutos y 30 segundos.*
- *La diferencia de edad entre el portor y el ágil no debe superar a los 10 años*

## ELEMENTOS

Se trata de una actividad en la que se integran tres elementos fundamentales:

- Construcción de figuras que requieren fuerza, flexibilidad y equilibrio
- Acrobacia en el suelo para las transiciones de unas figuras a otras
- Música que acompaña al componente coreográfico y realza la expresividad



# ROLES

Dentro del deporte existen dos roles:

- Portor
- Ágil

## El portor

- ▶ Constituye una base estable, estática o dinámica en las figuras
- ▶ Proyecta el cuerpo del ágil hasta las posiciones de equilibrio y ayuda a desmontar.
- ▶ La variedad y dificultad de las figuras depende del número de apoyos y de la superficie apoyada
- ▶ Las posiciones básicas del portor son:
  - Tendido supino (tumbado boca arriba)
  - Banco facial y dorsal (cuatro apoyos)
  - Bípeda (de pie, dos apoyos).
- ▶ Las características que debe cumplir son: fuerza, estabilidad y equilibrio



# POSICIONES BASICAS DEL PORTOR



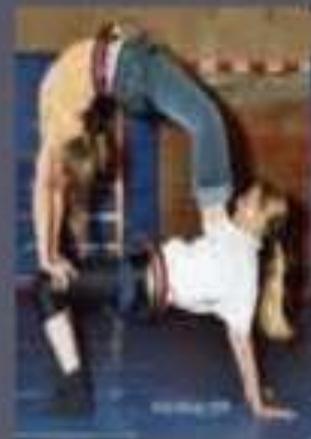
DE PIE



BANCO

VENTRAL

TENDIDO SUPINO



DORSAL



Durante todo el desarrollo de la actividad es especialmente importante el control postural debido a que:

- Soportaremos cargas pesadas (portor)
- Evitaremos posibles lesiones por posiciones incorrectas



- ▶ Colocar la espalda recta, sin acentuar las curvaturas naturales de la columna vértebra.
- ▶ Tener en cuenta especialmente la zona lumbar  
Retroversión pélvica.
- ▶ Tener en cuenta la cintura escapular. Bloquear los hombros.



# ROLES

## EL ÁGIL:

- ▶ Más pequeño y ligero
- ▶ Flexible y con gran sentido del equilibrio
- ▶ Culmina las figuras con volteos, posiciones de equilibrio o fuerza.
- ▶ Las características que debe cumplir son:
  - Que trepe bien
  - Buen control tónico
  - Buena sintonía con el portor (comunicación)



# ROLES

## El ayudante

Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la postura final

### LAS AYUDAS:

- Evitan accidentes
- Disminuyen la ansiedad.
- Aumenta la colaboración entre compañeros



# PRESAS

Dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides "las presas" o agarres de manos ocupan un lugar importante

Las presas son un aspecto fundamental del acrosport, ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides y cada una de ellas tiene una función específica

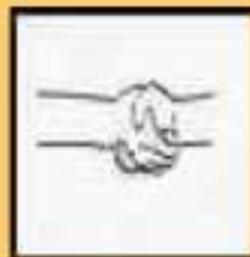


## CARACTERÍSTICAS

- Disponer de sustancia antideslizante
- Practicar en situaciones facilitadas (progresión)
- Agarre firme y sostenido
- La presa se debe mantener siempre
- Conocer los diferentes tipos de presas y utilizar la más adecuada

# TIPOS DE PRESAS

## PRESAS MANO MANO



SIMPLE



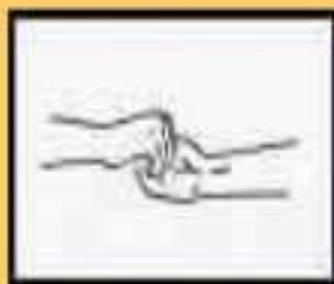
ENTRELAZADO



DOBLE MANO



ENTRELAZAD  
A INDICE  
-CORAZON



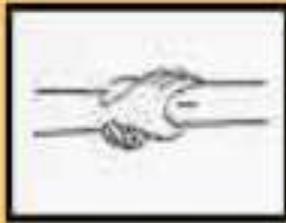
PINZA



PINZA DOBLE

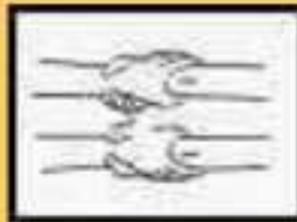
# TIPOS DE PRESAS

## MANO MUÑECA



DIRECTA

INDICE CARA  
ANTERIOR



INDICE-CORAZÓN



PLATAFORMA

# TIPOS DE PRESAS

## MAMO HOMBRO

- Por delante (pulgar al esternón)
- Por detrás (índice al esternón)



## MANO-RODILLA

Por arriba y por abajo

## MANO-TOBILLO

Por debajo y por arriba

## MANO-PIES



# TIPOS DE APOYOS

MULTITUD DE PARTES CORPORALES



GRAN VARIEDAD

MENOS APOYOS MÁS DIFICULTAD  
MENOS SUPERFICIE MÁS DIFICULTAD  
MAS NIVELES MÁS DIFICULTAD



## ASPECTOS RELEVANTES

- Evitar prendas resbaladizas.
- Evitar corregir los apoyos durante la ejecución
- Buscar siempre el apoyo más estable
- Realizar el apoyo en función de: los ejes, planos y distribución del peso
- El portor debe ofrecer la máxima superficie de contacto
- El ágil debe realizar los apoyos de forma segura y sin brusquedades

# PRINCIPIOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD

## PRINCIPIOS GENERALES



- ✓ PELVIS EN RETROVERSIÓN
- ✓ EL EQUILIBRIO SERÁ IGUAL AL DESEQUILIBRIO SIMULTANEO EN DIRECCIÓN OPUESTA
- ✓ CENTRO DE GRAVEDAD DENTRO DE LA BASE DE APOYO
- ✓ FLEXO-EXTENSIÓN ADECUADA
- ✓ CONTROL TÓNICO
- ✓ RESPETO MÚTUO, ESCUCHAR AL COMPAÑERO. MÁXIMA CONCENTRACIÓN
- ✓ LOS SEGMENTOS DEBEN ESTAR ALINEADOS
- ✓ NO SUBAS NI DESCENDAS SALTANDO BAJO NINGÚN CONCEPTO



COMUNICACIÓN CONSTANTE

# PRINCIPIOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD

## ÁGIL

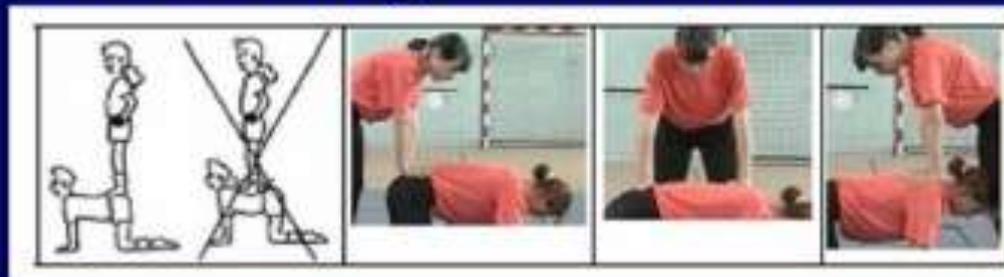
- Comprobar la estabilidad de la base
- Analizar como y por donde subir
- Estabilizarse rápida y suavemente
- Mirar a un punto de referencia fijo
- Ampliar la superficie de apoyo
- Evitar apoyos en zona de riesgo
- Esquivar al portor en caídas.
- Bajar ante problemas del portor
- Descensos lentos y controlados

## PORTOR

- No mantener excesivamente
- Base firme
- Ampliar la superficie de apoyo
- Ayudar al ágil
- Avisar sobre la colocación
- Participar en el ascenso y colocación del ágil
- Inmovilización hasta el final
- Adecuada colocación corporal para aplicar las fuerzas

# SEGURIDAD Y AYUDAS

Observaremos en qué zona realizamos los apoyos. Las más adecuadas son la zona de los hombros y la zona de la cadera.



En caso de inseguridad se debe solicitar ayuda a otro compañero y si fuera necesario nos colocaremos cerca de las espalderas para trabajar.

Debes colocar la espalda recta manteniendo el tono muscular en todo momento y no relajarte.



# PIRAMIDES

Las PIRAMIDES pueden ser:

**Básicas**: cuando las componen dos o tres personas

**Grupales**: cuando son de cuatro a ocho participantes

**Grandes grupos**: nueve o más componentes



# FORMACIÓN DE LAS PIRAMIDES

En la realización de las pirámides debemos tener en cuenta tres fases:

1. CONSTRUCCIÓN
2. ESTABILIZACIÓN
3. DESENLACE



# PRIMERA FASE: CONSTRUCCIÓN

- Debemos comenzar la construcción del centro a los extremos. De esta manera, además de conseguir un efecto visual más estético, permite a los ejecutantes realizar la construcción de manera más segura y fluida.
- Si los extremos se ensamblan en primer lugar, puede que nos encontremos con un espacio insuficiente para la formación central.
- Es muy importante la comunicación verbal entre los compañeros.
- Los ágiles durante la trepa, deben subir lo más pegados posible a la base evitando realizar los empujes en dirección lateral para no desequilibrar a los portores.



## SEGUNDA FASE: ESTABILIZACIÓN

Una vez conseguida la formación de la pirámide, ésta se deberá mantener durante tres segundos.

- Correcta distribución
- Control postural



## TERCERA FASE: DESENLACE

- Debe realizarse siempre en sentido inverso a la construcción, comenzando por los ágiles, que deberán ir bajando de la pirámide hacia adelante o de forma lateral.
- En iniciación nunca bajar por detrás, siempre por delante



## COMPOSICIONES

Las composiciones en Acrosport se basan en dos pilares fundamentales:

- Por un lado, la técnica para la construcción de las figuras y la correcta ejecución de los enlaces.
- Por otro lado, la expresividad

*A la hora de preparar una composición debemos tener en cuenta:*

- La sincronización de los participantes*
- La armonía de las construcciones y el ritmo*
- La creatividad apoyados por la música.*

# COMPOSICIONES

**Balanzas.** Son posiciones de equilibrio sobre un solo apoyo. Las más sencillas son sobre un pie.



# COMPOSICIONES

## Contrabalanceos.

Son posiciones de equilibrio en las que el centro de gravedad de la persona cae fuera de la base de sustentación por lo que necesitamos el contrapeso de otro sujeto.



# COMPOSICIONES

**Apoyos.** El ágil tiene contacto con el suelo y con un portor.



# COMPOSICIONES

**Apoyos invertidos: ágil en posición invertida**



# COMPOSICIONES

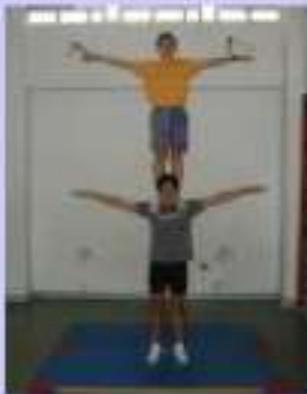
Pirámides. El portor sostiene al ágil

PORTOR  
TENDIDO  
SUPINO



# COMPOSICIONES

## PORTOR DOS APOYOS



# COMPOSICIONES

## PORTOR CUATRO APOYOS



Plancha facial



Cuadripedia ventral



Cuadripedia dorsal

# FORMACIONES BÁSICAS DINÁMICAS

