

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.

- CARACTERÍSTICAS**
- SE PRÁCTICA EN UN TAPIZ DE 12X12M - 2 MINUTOS Y MEDIO SEGÚN CATEGORÍA.
- CATEGORÍAS**
- PAREJAS: MIXTA, FEMENINAS Y MASCULINAS.
 - TRIOS FEMENÍOS
 - CUARTETOS MASCULINOS.
 - GRUPOS MIXTOS (3-6 COMPONENTES).

FASES

1º CONSTRUCCIÓN

2º ESTABILIZACIÓN

3º DESENLACE

ORDEN: De dentro a fuera, de abajo a arriba

Mantener la pirámide al menos 2"

ORDEN: De afuera a dentro y de arriba abajo.
Se descarga progresivamente y nunca se salta con los dos pies juntos.

ROLES

Ayuda en las fases que lo requieren, para conseguir una posición estática y final.

Ayudante

Ágil

Portor

Se sitúa en las posiciones más altas. Es el más ligero, equilibrista, flexible y volteado.

Se sitúa en la base. Es el apoyo (estático-dinámico). Y es el que soporta la carga de la figura o pirámide

ACROSPORT



PRESAS

MANO A MANO

PINZA

MANO-MUÑECA

PLATAFORMA

BRAZO-BRAZO

MANO-PIE

