

# ACROSPORT



"La seguridad depende de ti, no bromees cuando haces acrosport"



# ACROSPORT

---

1. Introducción
2. Historia
3. Características principales
4. Objetivos
5. Aspectos técnicos
6. Composiciones
7. Conclusión





# ACROSPORT



## 1. INTRODUCCIÓN

El **acroport** es un deporte (forma parte de la Federación Internacional de Gimnasia) acrobático-coreográfico donde se integran:

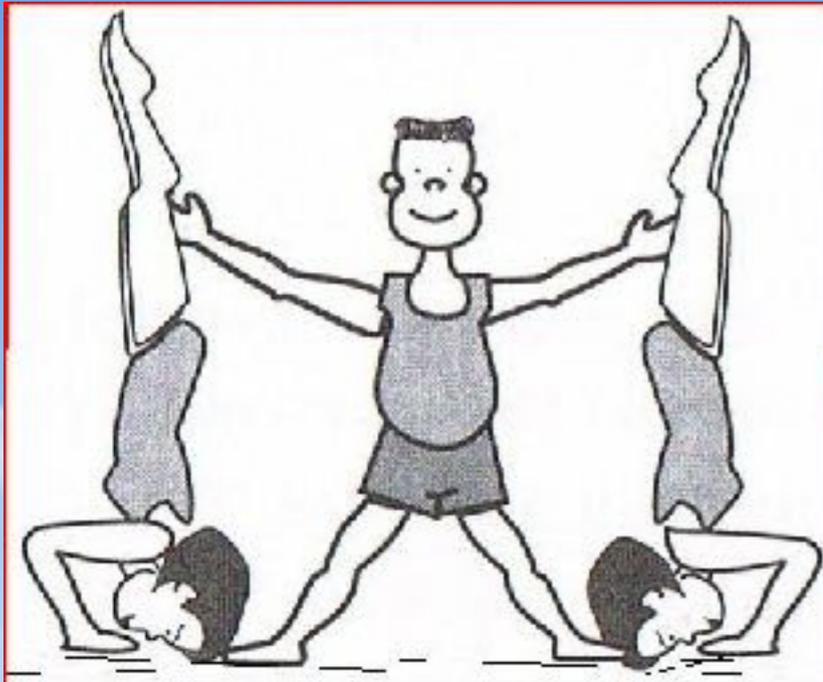
- 1) Formación de **figuras o pirámides**.
- 2) **Transiciones**: acrobacias, elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios.
- 3) **Música** y elementos de danza, saltos y piruetas (**componente coreográfico y artístico**).

# ACROSPORT



## 1. INTRODUCCIÓN

### FIGURAS CORPORALES versus PIRÁMIDES HUMANAS



**Figura corporal**



**Pirámide humana**  
(Al menos dos pisos)

# ACROSPORT



## 1. INTRODUCCIÓN

### **Consideraciones sobre el acrosport de competición:**

- Se practica en un tapiz de 12 x 12 m.
- Preferentemente música instrumental sin canto.
- Duración de 2'15" a 2'30".
- Se valora la dificultad, la técnica y la dimensión artística.

# ACROSPORT



## 1. INTRODUCCIÓN

### Categorías competitivas:

Parejas masculinas

Parejas femeninas

Parejas mixtas

Tríos femeninos

Cuartetos masculinos

Grupos mixtos (3 a 6)

Realizar **3 ejercicios**

**Duración máxima**  
2:30 minutos

# ACROSPORT



## 1. INTRODUCCIÓN

Vamos a visualizar algunos ejemplos de **composiciones de Acrosport:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yARnODyt9XU>

<https://www.youtube.com/watch?v=VxgSfssxG2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gfbhh0pcMeg>

<https://www.youtube.com/watch?v=GxsRHaEPmW8>

<https://www.youtube.com/watch?v=LI2MRc4r538>

<https://www.youtube.com/watch?v=cfZ26gSPU1I>

# ACROSPORT



## 2. HISTORIA

- Las acrobacias han formado parte de los hombres desde sus más **antiguos inicios**.
- En el **siglo XVIII** estas actividades se desarrollan plenamente en el circo.



- En **España** las primeras manifestaciones circenses proceden de los juglares.
- El creciente interés competitivo en actividades gimnásticas durante el decenio de **1960 hasta la actualidad**, hacen que la **exhibición de pirámides humanas** desemboquen en la competición, dando lugar al acrosport.

# ACROSPORT



## 2. HISTORIA



Castells (Cataluña)

# ACROSPORT



## 2. HISTORIA



Falcons  
(Cataluña)

# ACROSPORT

## 3. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Se trabaja por pareja o en grupos.
- Es una actividad cooperativa.
- Implica cuerpo y mente.
- Se adapta a diferentes tipos de personas.
- Desarrolla la creatividad y la imaginación.
- El cuerpo es la base en las figuras, formaciones y pirámides.
- Desarrolla las capacidades físicas básicas y cualidades motrices.



# ACROSPORT



## 4. OBJETIVOS

- Desarrollar:

Tono muscular

Flexibilidad

Destreza

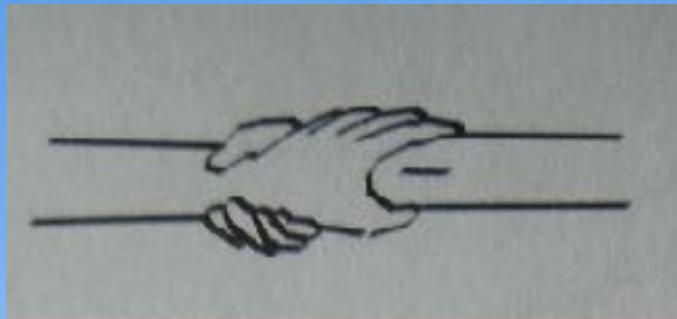
Educación Postural



# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS



Presas



Roles



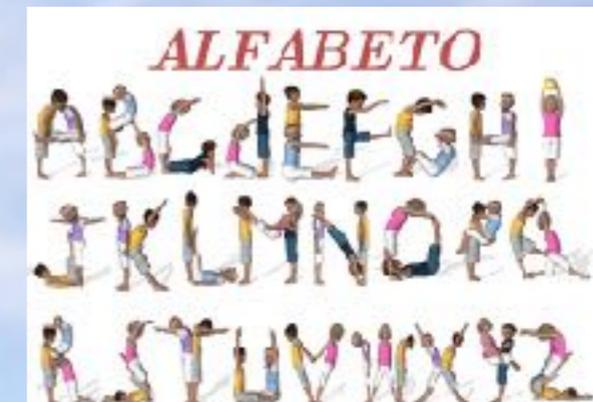
Seguridad



Pirámides:  
construcción



Éxito:  
criterios



Listado: figuras y  
pirámides

# ACROSPORT



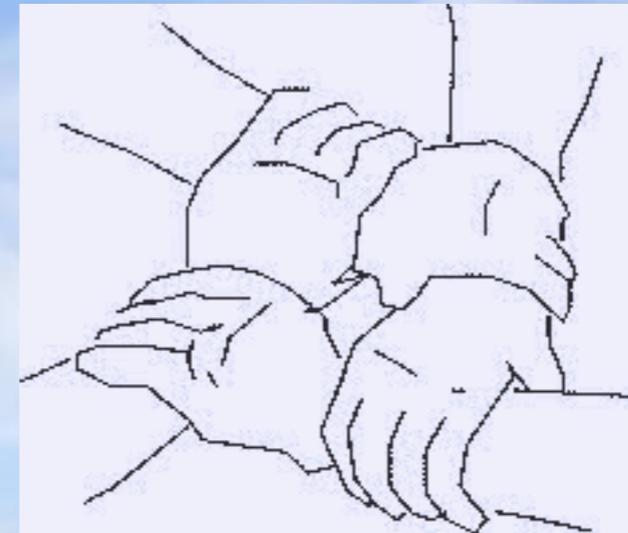
## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Presas

- Las presas respecto a las pirámides:

Facilitan su construcción.

Aportan seguridad.



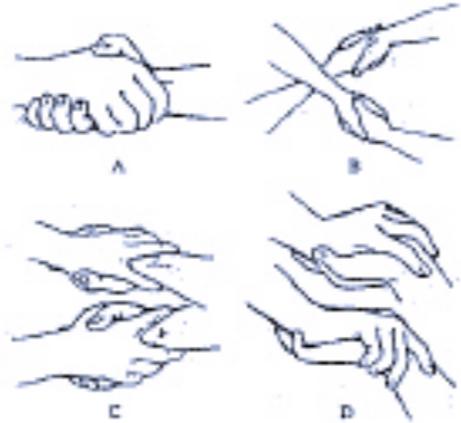
# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Presas

### TIPOS DE PRESA

Presas mano a mano	Presas de pinza	Presas mano- muñeca
		
Plataforma	Presas Brazo-brazo	Presas Mano-pie
		



## PRESAS MANO A MANO

- Para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de la pirámide.
- Para sostener al compañero en una posición de formación.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Presas

### PRESAS BRAZO-BRAZO

- Para sujetar una posición invertida.
- El portor sujeta por el triceps y el ágil por la unión deltoides-brazo.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Presas

### PRESAS DE PINZA Y MANO-MUÑECA

- Usadas para sostener las figuras.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Presas

### PLATAFORMA (entrelazado de muñecas y manos)

- Para trepar y sujetar en diferentes pirámides.
- Para lanzar a los ágiles.
- Se realiza por dos personas, enfrentadas entre sí, y mientras una agarra su propia muñeca derecha con su mano izquierda, se adelanta para agarrar la muñeca izquierda del compañero o compañera.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Roles

Podemos diferenciar entre:

Portor

Ágil

Ayudante

ÁGIL

Observador



PORTOR

AYUDA

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Roles

### Portor

- Constituye una **base** estable en las figuras.
- Características: fuerza, estabilidad y equilibrio.
- Posiciones básicas:
  - \* Tendido supino (tumbado boca arriba).
  - \* Banco facial y dorsal (cuatro apoyos).
  - \* Bípeda (de pie, dos apoyos).
- Funciones:
  - \* **Proyecta** el cuerpo del ágil hasta el equilibrio.
  - \* Ayuda a **desmontar**.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Roles

### Ágil

- Realiza elementos de **equilibrio y flexibilidad.**
- Más pequeño y ligero que el portor.
- Culmina las figuras con volteos, posiciones de equilibrio o fuerza.
- Características:
  - \* Que trepe bien.
  - \* Buena comunicación con el portor.
  - \* Buen control tónico.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Roles

### Ayudante

- Puede ser una **persona externa** o bien el **portor** o **ágil** pueden a la vez ser ayudantes en algún momento.
- ¿Cómo ayudan?
  - \* Evitan accidentes.
  - \* Disminuyen la ansiedad.
  - \* Aumentan la colaboración entre compañeros.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Roles

### Observador

- En aquellas **figuras o pirámides de alta complejidad o riesgo** podemos dejar una persona que observa el trabajo de los demás y proporciona consejos para mejorar la figura/pirámide.
- Si algún componente de nuestro grupo está lesionado podrá adoptar este rol.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS Seguridad

### Aspectos para **prevenir lesiones**:

- Delimitar claramente el área de trabajo.
- El alumnado con problemas de espalda actúa como ágil, no sube a nadie.
- Se trabaja siempre en calcetines.
- Usar ropa cómoda.
- Es aconsejable usar muñequeras o vendas.
- Utilizar ayudantes para la construcción de las pirámides.
- Nunca se pisa en mitad de la espalda.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS Seguridad

### Aspectos para **prevenir lesiones**:

- La comunicación entre el portor y el ágil debe ser continua.
- En el momento en que el portor note cualquier molestia debe decírselo al ágil para corregir esa postura o, directamente, deshacer la figura.
- Todos los movimientos de subida y bajada del portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS Seguridad

### Aspectos para **prevenir lesiones**:

- Los apoyos del ágil deben ser siempre “seguros”, de modo que no perjudiquen ni causen daño al portor.
- La espalda debe estar siempre recta, evitando la formación de curvas.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS Seguridad

### ¿Cómo hacer las ayudas?

- El ayudante debe ser un apoyo.
- Los compañeros deben de tener la posibilidad de poder subir/bajar por sus propios medios, el ayudante no sustituye el trabajo del ágil.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS Seguridad

### Antes de realizar la pirámide debemos:

- Tener bien colocadas las colchonetas.
- No puede haber alrededor de la pirámide ningún objeto o persona que provoquen peligro.
- Conocer la función de cada uno, qué vamos a realizar y cómo.
- Comprobar que nadie lleva pulseras, collares, relojes u otros objetos que se enganchen.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS Seguridad

### **Durante la ejecución debemos:**

- No permitir bromas, pueden provocar caídas graves.
- Mantener en todo momento la atención en la realización de la pirámide para evitar caídas innecesarias.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS Seguridad

### Otras advertencias de seguridad:

- Colocar la espalda recta.
- Mantener el tono muscular y no relajarse.
- Portores: utilizar las piernas para levantar el peso de los compañeros y compañeras.
- En ningún caso apoyarse en mitad de la espalda de un compañero.
- Localizar las zonas de apoyo adecuadas del portor.



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

Indicaciones para realizar una pirámide:

- 1) **Observar detalladamente la pirámide a realizar: todo el mundo debe conocer su rol, momento en el que debe subir y cómo hacerlo.**



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

Indicaciones para realizar una pirámide:

**2) Analizar las posiciones y apoyos** de cada uno de los componentes de la pirámide (hay que saber donde podemos apoyarnos...).

**3) Conocer las ayudas** para el montaje y desmontaje de la pirámide.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

Indicaciones para realizar una pirámide:

**4) Subir y bajar de las pirámides despacio.**

**5) Si no sabes hacer algo, no probar a ver qué pasa, esperar hasta tener ayuda.**



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

### FASES PARA REALIZAR UNA PIRÁMIDE:

1 - Construcción de la pirámide.

2 - Estabilización.

3 - Desenlace



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

### 1 - CONSTRUCCIÓN DE LA PIRÁMIDE

- La pirámide se forma de dentro a fuera y de abajo a arriba.
- Los portores irán formando la base adoptando las posturas elegidas.
- Los que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando, con la cabeza erguida y ejerciendo una presión hacia abajo (no lateral).

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

### 2 - ESTABILIZACIÓN

- Mantener la pirámide durante 3 segundos.
- Si es necesario, deberán realizarse las correcciones de posición oportunas para corregir los desequilibrios.



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

### 3 - DESENLACE

- El desmontaje se realiza en sentido inverso al montaje (primero se bajan los ágiles, hacia delante o de forma lateral).
- Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil, teniendo en cuenta una serie de pautas que se exponen a continuación...



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Pirámides:  
construcción

### 3 - DESENLACE

#### **PAUTAS SOBRE LA RECEPCIÓN EN EL SUELO:**

- Contacto con el suelo con los pies ligeramente abiertos hacia afuera, bajar siempre por delante.
- Si un ágil pierde el equilibrio intenta caer sobre los pies y flexiona las rodillas para amortiguar.
- Columna recta, brazos abiertos hacia los lados y tronco inclinado adelante.
- Los portores permanecen en sus posiciones.
- El que se caiga no agarra a otro compañero en su caída.



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Éxito:  
criterios

- **Mantenimiento** de la figura durante al menos 3 segundos.
- Durante ese tiempo el **cuerpo** debe permanecer **estático e indeformable**.
- Los **segmentos** corporales (brazos, piernas, columna, ...) deben permanecer **alineados** y los **ángulos fijados** según la “forma” de cada figura.

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

FICHA 1: EQUILIBRIOS Y CONTRAPESOS (esto se debe entregar)

1 Si No	2 Si No	3 Si No	4 Si No
5 Si No	6 Si No	7 Si No	8 Si No
9 Si No	10 Si No	11 Si No	12 Si No
13 Si No	14 Si No	15 Si No	16 Si No
17 Si No	Figura inventada	Figura inventada	Figura inventada

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

FICHA 2: APOYOS (esta ficha debes entregarla)

			
1 Si No	2 Si No	3 Si No	4 Si No
			
5 Si No	6 Si No	7 Si No	8 Si No
			
9 Si No	10 Si No	11 Si No	Figura inventada

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

### POSICIÓN BÁSICA DEL PORTOR: 4 Apoyos

13 Si No	14 Si No	15 Si No	16 Si No
17 Si No	18 Si No	19 Si No	20 Si No

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

### POSICIÓN BÁSICA DEL PORTOR: 2 Apoyos

21 Si No	22 Si No	23 Si No	24 Si No
25 Si No	26 Si No	27 Si No	

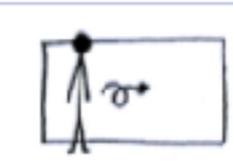
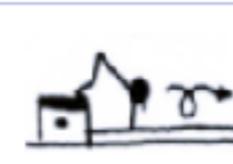
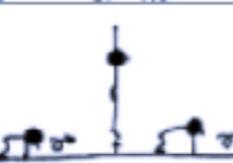
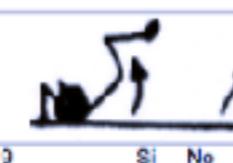
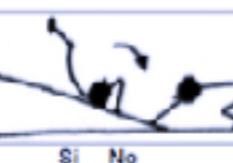
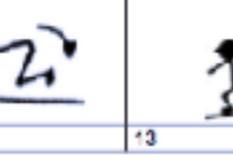
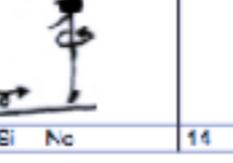
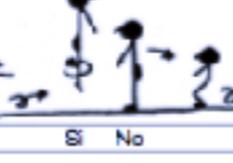
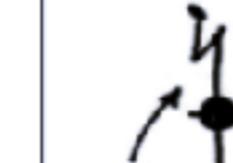
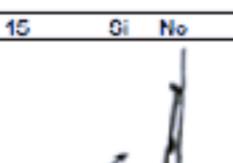
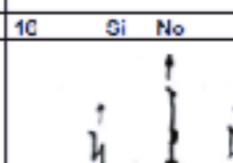
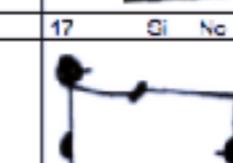
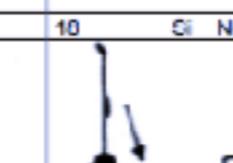
# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

FICHA 3: VOLTEO ADELANTE Y ATRÁS, EQUILIBRIO INVERTIDO (Pino).

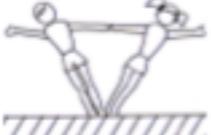
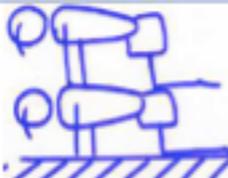
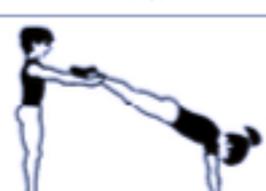
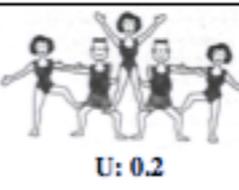
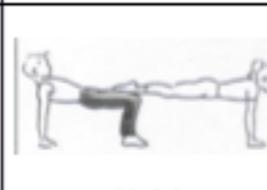
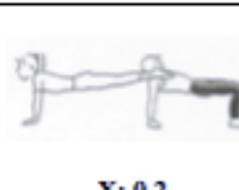
			
1 Si No	2 Si No	3 Si No	4 Si No
			
5 Si No	6 Si No	7 Si No	8 Si No
			
9 Si No	10 Si No	11 Si No	
			
12 Si No	13 Si No	14 Si No	
			
15 Si No	16 Si No	17 Si No	18 Si No
			
19 Si No	20 Si No	21 Si No	22 Si No

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

NIVEL 1: CHACHI			
 A: 0.1	 B: 0.1	 C: 0.1	 D: 0.1
 E: 0.1	 F: 0.1	 G: 0.1	 H: 0.1
 I: 0.1	 J: 0.1	 K: 0.1	 L: 0.1
 LL: 0.1	 M: 0.1	 N: 0.1	 O: 0.1
 P: 0.2	 Q: 0.2	 R: 0.2	 S: 0.2
 T: 0.2	 U: 0.2	 V: 0.2	 X: 0.2

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

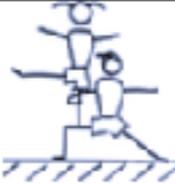
NIVEL 2: SUPER CHACHI			
 A: 0.3	 B: 0.3	 C: 0.3	
 D: 0.3	 E: 0.3	 F: 0.3	 G: 0.3
 H: 0.4	 I: 0.4	 J: 0.4	 K: 0.4
 L: 0.4	 M: 0.4	 N: 0.4	 Ñ: 0.4
 O: 0.4	 P: 0.4	 Q: 0.4	 R: 0.4
 S: 0.5	 T: 0.5	 U: 0.5	 V: 0.5

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

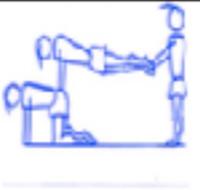
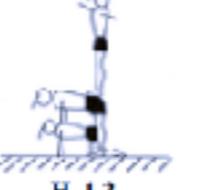
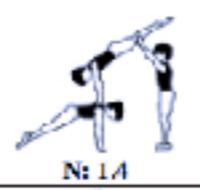
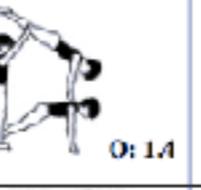
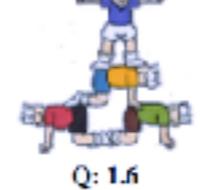
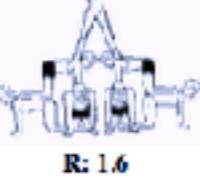
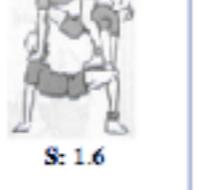
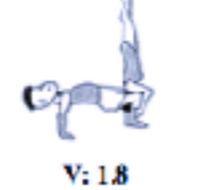
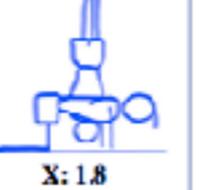
NIVEL 3: MEGA CHACHI			
 A: 0.5	 B: 0.6	 C: 0.6	 D: 0.6
 E: 0.5	 F: 0.6	 G: 0.6	 H: 0.6
 I: 0.7	 J: 0.7	 K: 0.7	 L: 0.7
 M: 0.7	 N: 0.7	 O: 0.7	 P: 0.8
 Q: 0.8	 R: 0.8	 S: 0.8	 T: 0.8
 U: 0.9	 V: 0.9	 X: 0.9	 Y: 0.9

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

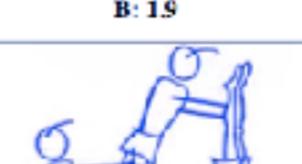
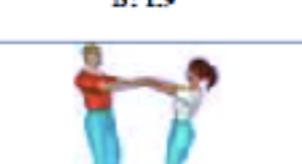
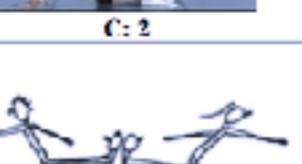
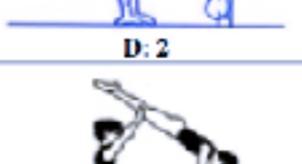
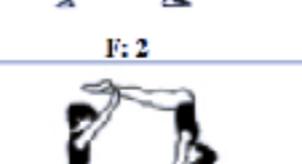
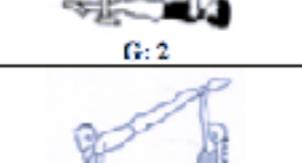
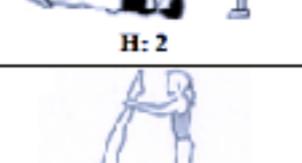
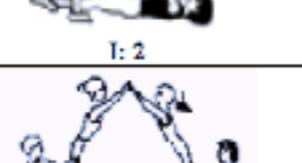
NIVEL 4: REQUETE CHACHI			
 A: 1	 B: 1	 C: 1	 D: 1.1
 E: 1.1	 F: 1.1	 G: 1.2	 H: 1.2
 I: 1.2	 J: 1.3	 K: 1.3	 L: 1.3
 M: 1.4	 N: 1.4	 O: 1.4	 P: 1.5
 Q: 1.6	 R: 1.6	 S: 1.6	 T: 1.6
 U: 1.7	 V: 1.8	 X: 1.8	 Y: 1.8

# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

NIVEL 5: CHACHI PIRULI		
 A: 18	 D: 1.8	 C: 1.9
 B: 1.9	 B: 1.9	 C: 2
 D: 2	 E: 2	 F: 2
 G: 2	 H: 2	 I: 2
 J: 2	 K: 2	 L: 2

# ACROSPORT



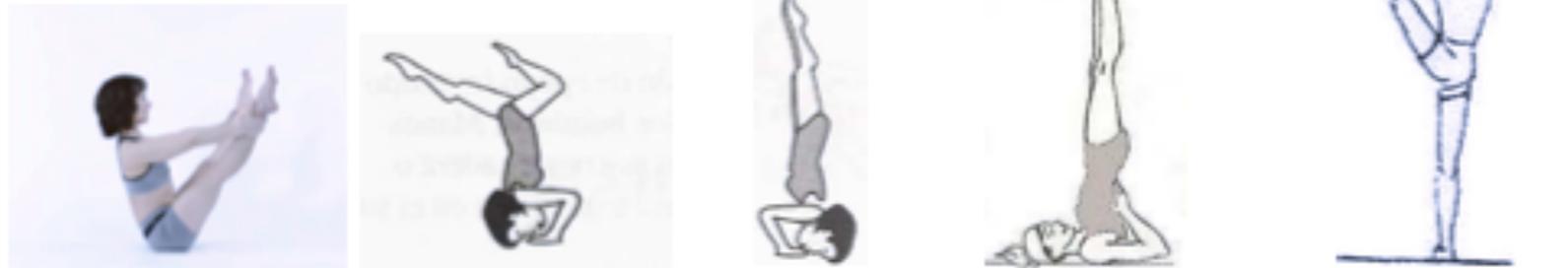
## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

### EJEMPLOS DE FIGURAS

Aquí tienes otras figuras que os pueden servir de guía para la coreografía.

#### EQUILIBRIOS INDIVIDUALES



#### PAREJAS



#### TRÍOS



# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

**CUARTETOS**



**QUINTETOS**



**SEXTETOS**



ROUDNEFF



<http://leps.roudneff.com>

<http://acroport.roudneff.com>

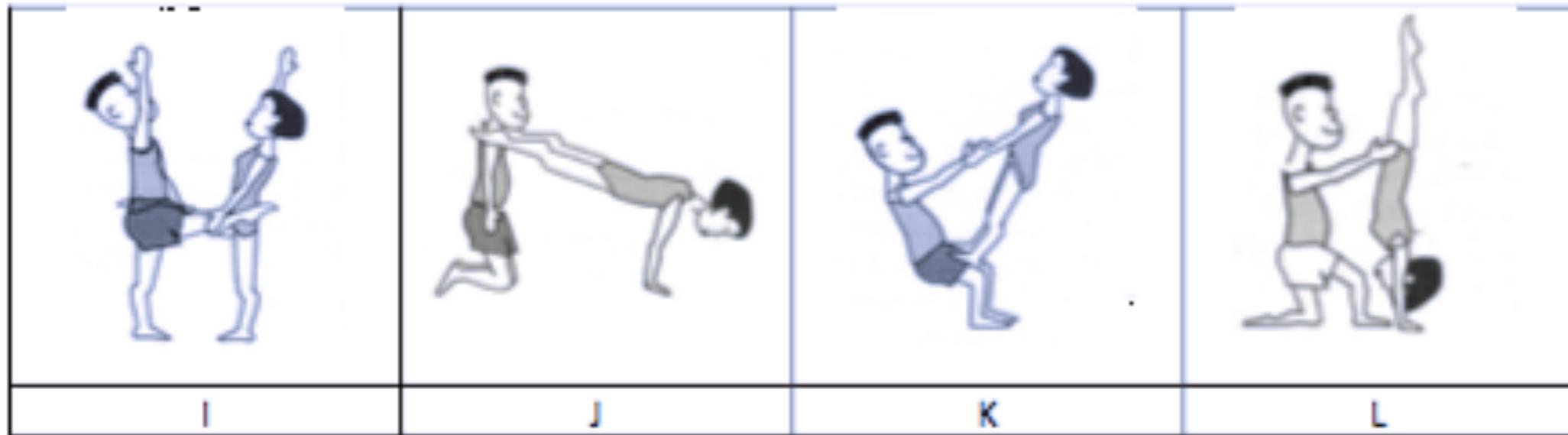


# ACROSPORT

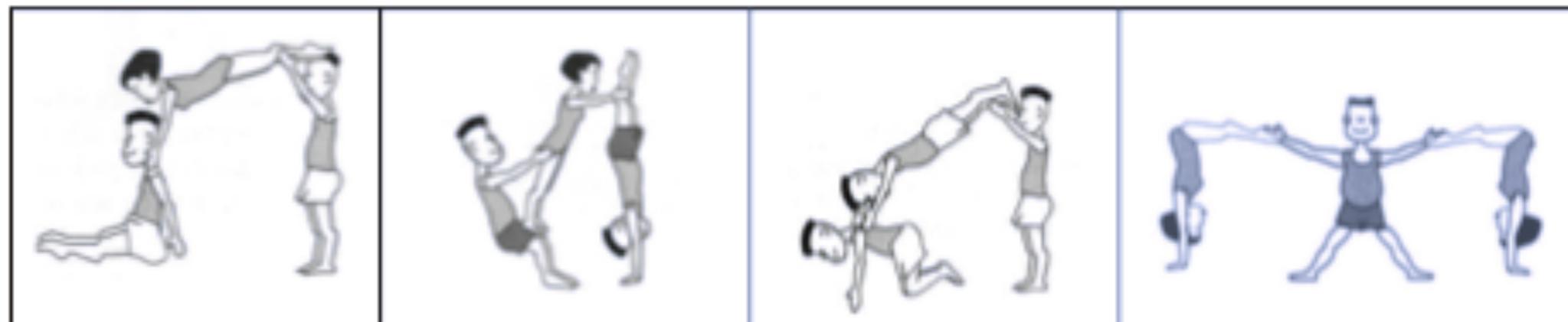


## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides



### ii. Formaciones de tres



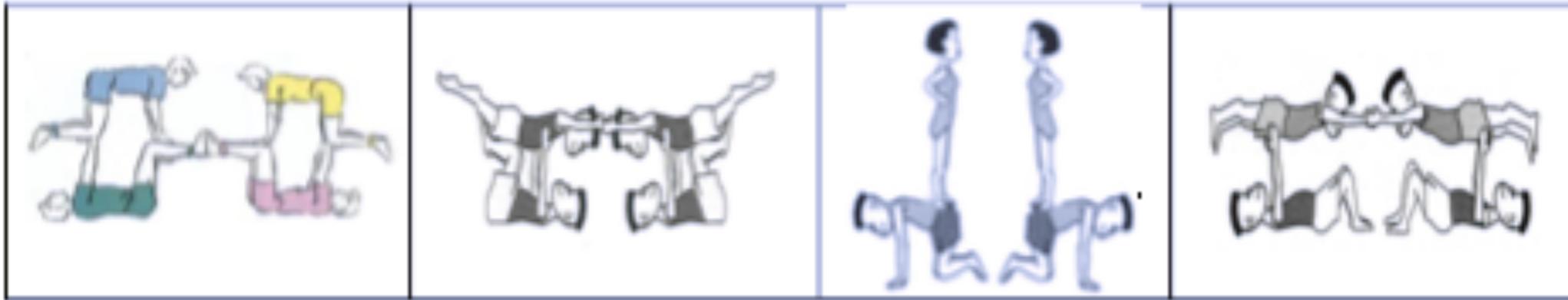
# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

### iii. Formaciones de cuatro



### iv. Formaciones de cinco



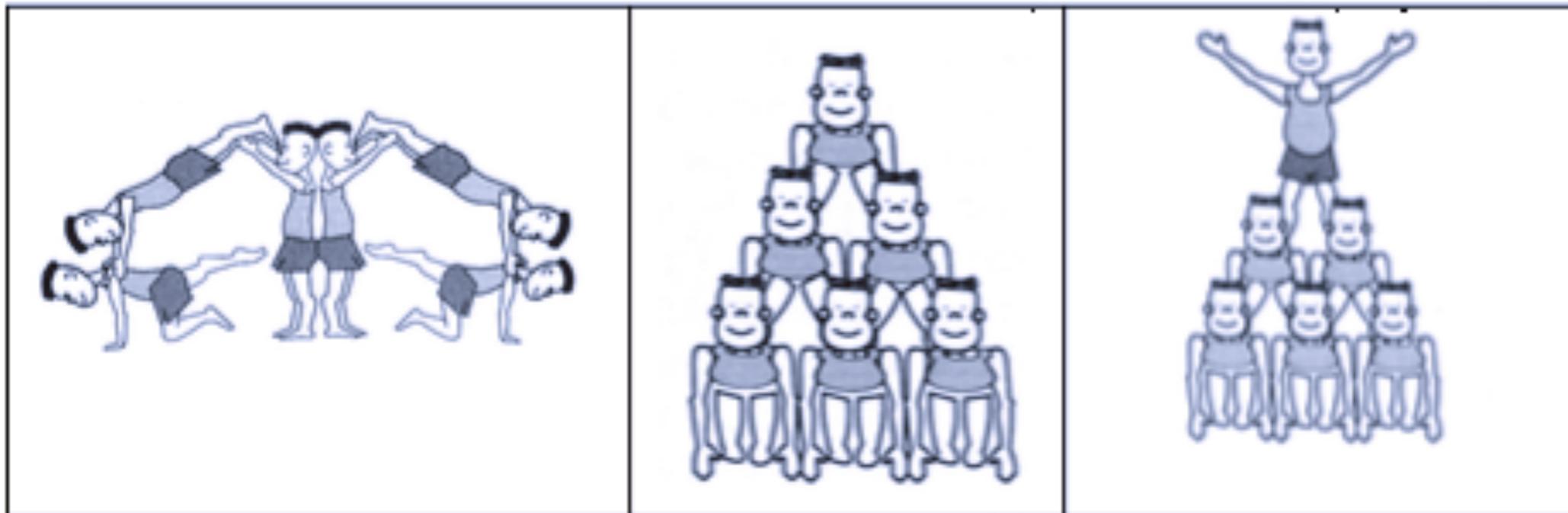
# ACROSPORT



## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

### v. Pirámides y figuras de seis



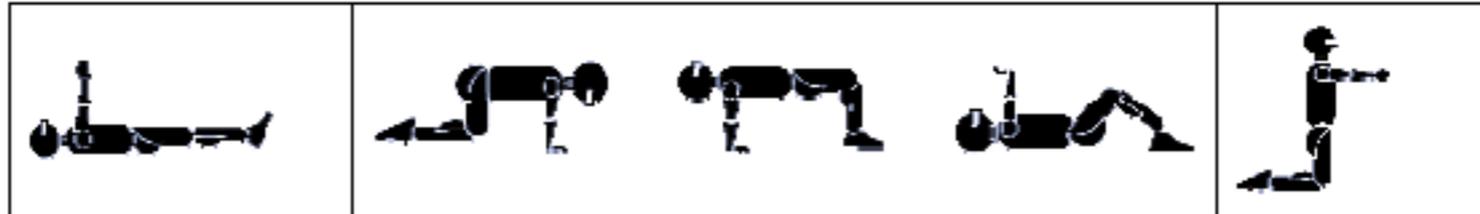
# ACROSPORT



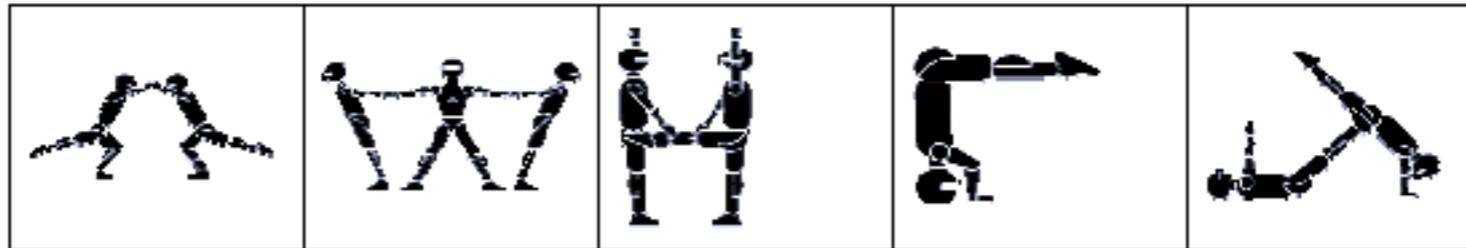
## 5. ASPECTOS TÉCNICOS

Listado: figuras y pirámides

Posiciones de base: Superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas



Posiciones de equilibrio-contraposición: Postura estática mantenida por el ágil sobre el portor cuya dificultad radica tanto en el acceso como en el mantenimiento de la posición.



Apoyos: ambos están en contacto con el suelo, en mayor o menor medida.



Pirámides: ya podemos diferenciar entre portor y el ágil (que no toca el suelo).



# ACROSPORT



## 6. COMPOSICIONES

Se basan en:

- **Técnica:** para la construcción de las figuras y pirámides, además de la correcta ejecución de los enlaces.
- **Expresividad.**

# ACROSPORT



## 6. COMPOSICIONES

Cuando preparemos una composición debemos considerar:

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

# ACROSPORT

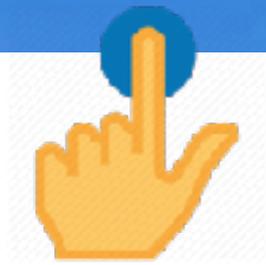


## 7. CONCLUSIÓN

El **acrosport** es un deporte que suele gustar tanto a chicas como a chicos y que permite mejorar las habilidades gimnásticas, el equilibrio, la flexibilidad y el trabajo en equipo entre otros aspectos.

Para practicarlo se requiere de **madurez** y **confianza** entre los miembros del grupo para generar un clima de **seguridad** que facilite el avance hacia ejecuciones cada vez más complejas.

# ACROSPORT



**GRACIAS**  
**ARIGATO**  
**SHUKURIA**  
**JUSPAXAR**  
**DANKSCHEEN**  
**TASHAKKUR ATU**  
**YAQHANYELAY**  
**SUKSAMA**  
**EKHMET**  
**THANK**  
**YOU**  
**BOLZİN**  
**MERCI**  
**BIYAN**  
**SHUKRIA**  
**TINGKI**  
**GRAZIE**  
**MEHRBANI**  
**PALDIES**  
**KOMAPSUMNIDA**  
**GOZAIMASHITA**  
**EFCHARISTO**  
**MAAKE**  
**BIYAN**  
**SHUKRIA**  
**TINGKI**  
**GRAZIE**  
**MEHRBANI**  
**PALDIES**  
**KOMAPSUMNIDA**  
**GOZAIMASHITA**  
**EFCHARISTO**  
**MAAKE**  
**BIYAN**  
**SHUKRIA**  
**TINGKI**