

ACROSPORT: Seguridad.

1. Cada componente debe **Saber qué Hacer** en cada momento. Portores (bases o personas que sujetan), Ágiles (volteador o persona que realiza los elementos encima del portor) y ayudantes.



2. **Montaje:** se debe hacer de forma coordinada, **asistido por los ayudantes**, desde el centro a los extremos y por último la parte más alta.



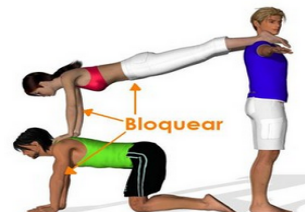
3. **Estabilización:** mantener la figura propuesta durante, al menos, **3 segundos**. Es importante si estamos ayudando o soportando a un compañer@.

4. **Desmontaje:** de forma coordinada e inversa al montaje. En primer lugar los ágiles asistidos por los ayudantes. Siempre desde la parte más alta.



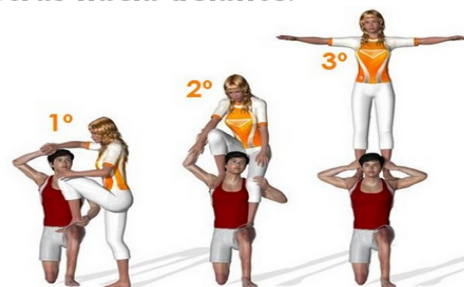
5. En todas las habilidades gimnásticas (volteretas, equilibrios...) hacer **siempre** las **ayudas** necesarias tanto para el montaje como el desmontaje de la figura.

6. Comprobar que el **Portor ha bloqueado** bien sus articulaciones antes de subirse el Ágil.



7. En caso de **caerse algún Ágil, nunca agarrarse** al resto de Portores y Ágiles ya que provocaría una caída mayor. Confiar en la ayuda del resto de compañeros y/o del profesor.

8. Los **Ágiles** siempre se **subirán** desde **detrás hacia delante**.



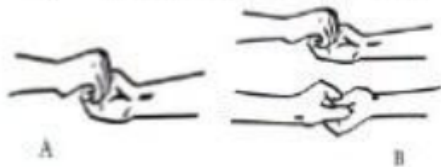
9. Los **ágiles** siempre se **bajarán hacia delante** y ayudados por los compañer@s.

10. Siempre realizaremos los **apoyos sobre las articulaciones** (caderas, hombros) **NO** sobre el tronco.



ACROSPORT: Agarres.

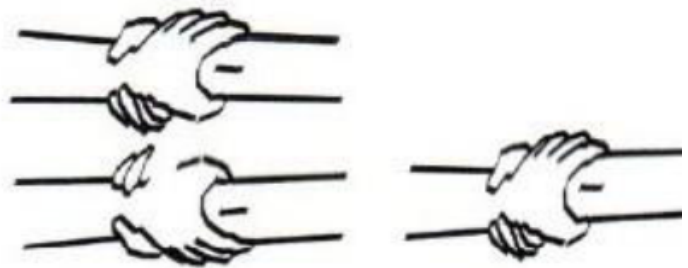
Presa de pinza



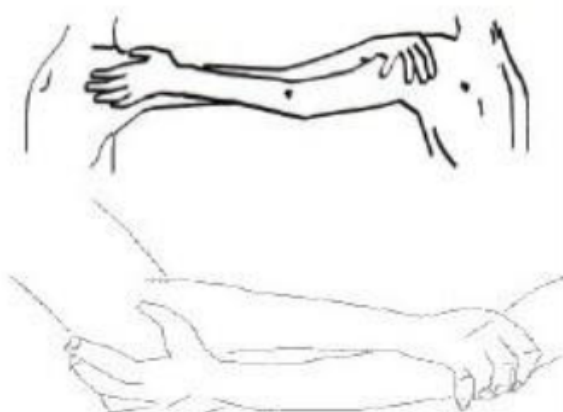
A
Simple

B
Doble

Presa mano-muñeca



Presa brazo-brazo



Presa mano-pie

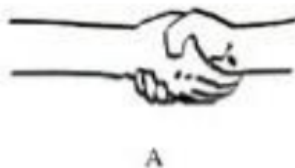


Presa mano a mano

Cruzado doble

Doble

Simple



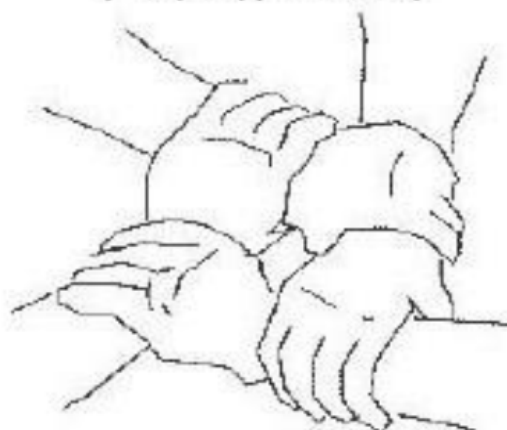
A



B



Plataforma





El **ACROSPORT** es un deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos. 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.

Antiguamente el circo y las actividades inmersas en este hacían uso, en su mayoría, de trucos con animales, con payasos u otros personajes artísticos. Pero con el tiempo esto cambió para utilizar cada vez más el cuerpo humano, como hacen en el Circo del Sol. En nuestro país, destacan en la actualidad los Castells que se realizan en Cataluña que generalmente acaban con una composición estática o dinámica en la que unos ascienden sobre otros formando una torre, un castillo o una pirámide.

En el acroport **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 pirueta gimnásticas.

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. Por eso, esta disciplina relativamente nueva dentro de los deportes acrobáticos, requiere de cooperación entre los participantes y de la división de roles que debe estar perfectamente esclarecida.

¿Qué son los roles? Los roles son las funciones que caracterizan cada uno de los miembros del grupo. Por ejemplo, en fútbol tenemos roles de portero, defensa, delantero,... Y, del mismo modo en el acroport existen tres roles básicos: portor, ágil y ayudantes.

- a) Portor: son las bases de las pirámides y deben soportar al ágil, para eso deberán mantener la mayor estabilidad posible, por lo que debe tener fuerza y grande desarrollo muscular para impulsar el cuerpo de su compañero y sostenerlo durante un tiempo determinado.
- b) Ágil: realiza el trabajo de agilidad trepando sobre lo portor para adoptar una postura estable y estética. Debe estar adecuadamente entrenado en su flexibilidad, equilibrio y coordinación.
- c) Ayudante: sirve de apoyo al portor para ayudarlo a mantener su postura. Asimismo, puede servir de apoyo al ágil mientras trepa o recogerlo en caso de caída.

En competiciones el tiempo estimado varía según la categoría, aunque podemos tomar como referencia dos minutos y medio (2'30") con un margen de más o menos 5 segundos.

Categorías: -

- Parejas: mixtas, femeninas y masculinas. –
- Tríos femeninos. –
- Cuartetos masculinos.

Requiere gran coordinación, equilibrio y mucho esfuerzo no solo físico sino también mental, por lo que los entrenamientos deben ser una tarea ardua pero sin duda gratificante al ver los resultados del sorprendente trabajo corporal.

El acroport entrena la mente, permite tonificar músculos de todas partes del cuerpo y puede ser aprendido por cualquiera persona y a todas las edades siempre y cuando se adapte en dificultad a las capacidades de cada uno y se avance de forma progresiva. Es una buena forma de divertirse, ejercitarse y mantener en forma el cuerpo y mente. Pues se bien parece una actividad un tanto compleja, después de unas clases teórico-prácticas, el nivel del practicante no deja de subir cada día, generando una especie de adicción y la una descarga de adrenalina impresionantes. Asimismo, este tipo de actividades se desarrollan de una manera más informal en algunas clases de Educación Física en institutos y en algunos colegios como el nuestro.

<https://www.efdeportes.com/efd125/el-acroport-y-su-aplicacion-practica-como-contenido-educativo.htm>



<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41003251/helvia/bitacora/index.cgi?wIdTag=acroport>

ACROSPORT: Figuras I.



ACROSPORT: Figuras II.

