

ACROSPORT O PIRÁMIDES HUMANAS

¿Qué es el “Acroport”?

El “Acroport” es una mezcla de música con ejercicios gimnásticos y/o acrobacias. Se trata de crear (inventar) una coreografía o montaje (con una serie de normas) realizando diversos ejercicios de gimnasia deportiva como puede ser el equilibrio invertido (pino), rueda lateral, rondada, volteos, saltos, giros ...etc.

En los ejercicios de Acroport se observan dos funciones bien diferenciadas: el PORTOR (persona que sujeta o hace de base), el ÁGIL (persona que realiza elementos de equilibrio y flexibilidad encima del portor adoptando una posición estable y estética) y la AYUDA (ayuda al portor y al ágil en la formación de figuras).

Normas del Acroport:

- ✓ Siempre se debe empezar con una **transición**. Las transiciones son ejercicios acrobáticos y deportivos (ya mencionados anteriormente) o algún tipo de paso de baile o similar. Se realizan siempre al inicio del montaje, al final y entre pirámide y pirámide.
- ✓ Formación de la **pirámide** propiamente dicha. Se considera pirámide a cualquier ejercicio en el que alguien se sube encima de otro compañer@ (ya sea en los hombros, piernas,...etc)
- ✓ Al realizar el montaje, la música debe ir sincronizada con los ejercicios.
- ✓ Es **IMPRESINDIBLE** trabajar **DESCALZOS** ya que al subir encima de mi compañero, si lo hago con las zapatillas de deporte puedo causar daño (dolor). Se trabajará con calcetines o si se dispone de ellas, con zapatillas de gimnasia deportiva.

- ✓ Y es **IMPORTANTÍSIMO** saber que **ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO PISAR SOBRE LA COLUMNA VERTEBRAL**. Cuando subo encima de un base o portor (compañero sobre el que subo) debo hacerlo pisando suavemente (sin brusquedades y por supuesto sin saltar, ni rebotar) en huesos o articulaciones fuertes como omoplatos, caderas,...etc. Subiendo siempre de atrás hacia delante y fijando de forma segura las **PRESAS** o **AGARRES**.

Normas para nuestro montaje de Acroport:

Para nuestro examen tenemos que cumplir una serie de requisitos como son:

- ✓ **Uso de MÚSICA OBLIGATORIO** pero de elección libre por parte de cada grupo.
- ✓ Los grupos se formarán de forma libre y **con un número mínimo de componentes de 8 y un máximo de 12**.
- ✓ **La duración del montaje** debe ser como mínimo **2 minutos 30 segundos** (aproximadamente la duración de una canción).
- ✓ El uso de **VESTUARIO ESPECÍFICO PARA LA ACTUACIÓN** es **OBLIGATORIO**. Se puede usar cualquier tipo de material adicional como sombreros, cintas, balones,...etc. (**Insisto, no os compréis nada**...basta con ir del mismo color de pantalón, chándal, camiseta...).
- ✓ Es **OBLIGATORIO** que cada montaje tenga como **MÍNIMO 5 pirámides**, no habiendo máximo.
- ✓ **El montaje debe comenzar con una transición**, no directamente con una pirámide.
- ✓ **Es obligatorio** realizar **una transición entre pirámide y pirámide**, siempre.
- ✓ La pirámide debe mantenerse al menos unos segundos (3 ó 4) para que se vea que está estable.
- ✓ Es **OBLIGATORIO** entregar el día del examen (o antes), **UN FOLIO** en el que aparezca:

- el nombre de tod@s los componentes del grupo
- vestuario que van a llevar
- nombre y duración de la canción o música elegida
- y los dibujos de las pirámides (sólo de las pirámides) que van a realizar en su montaje.