**­­­**

GINÁSTICA AERÓBICA

# **ÍNDICE**

[ÍNDICE 1](#_Toc527536281)

[Introdução 3](#_Toc527536282)

[Nota Prévia 3](#_Toc527536283)

[Informação Geral 4](#_Toc527536284)

[Generalidades 4](#_Toc527536285)

[Ginástica aeróbica 4](#_Toc527536286)

[Definição de ginástica aeróbica 4](#_Toc527536287)

[Definição de padrões de movimentos aeróbicos 4](#_Toc527536288)

[Juízes 4](#_Toc527536289)

[Os pré-requisitos práticos para as suas atividades 4](#_Toc527536290)

[Os pré-requisitos para pontuar nas competições da DSDE 5](#_Toc527536291)

[Quadro Organizativo 5](#_Toc527536292)

[Programa de competição 5](#_Toc527536293)

[Nível / Categoria 6](#_Toc527536294)

[Categorias 6](#_Toc527536295)

[Nível 6](#_Toc527536296)

[Boletins de competição 7](#_Toc527536297)

[Equipamento 7](#_Toc527536298)

[“A regra dos 10 minutos” 8](#_Toc527536299)

[Abandono de Prova 8](#_Toc527536300)

[Instalações 8](#_Toc527536301)

[Área de treinos 8](#_Toc527536302)

[Área de espera 9](#_Toc527536303)

[Área de competição 9](#_Toc527536304)

[Assentos 10](#_Toc527536305)

[Composição das Rotinas 10](#_Toc527536306)

[Conteúdo da composição 10](#_Toc527536307)

[Duração 10](#_Toc527536308)

[Música 10](#_Toc527536309)

[Gravação 11](#_Toc527536310)

[Elementos de dificuldade 11](#_Toc527536311)

[Elevação 12](#_Toc527536312)

[Elevação proibida 13](#_Toc527536313)

[Júri 13](#_Toc527536314)

[Constituição do Painel de Juízes 13](#_Toc527536315)

[Juiz de Execução 13](#_Toc527536316)

[Juiz de Artístico 13](#_Toc527536317)

[O Juiz Árbitro 15](#_Toc527536318)

[Pontuação 16](#_Toc527536319)

[Artístico 16](#_Toc527536320)

[Execução 19](#_Toc527536321)

[Dificuldade 20](#_Toc527536322)

[Elementos de dificuldade e valores 20](#_Toc527536323)

[Juiz árbitro 26](#_Toc527536324)

[Cálculo e procedimentos das pontuações 26](#_Toc527536325)

[Artística 26](#_Toc527536326)

[Execução 27](#_Toc527536327)

[Dificuldade 27](#_Toc527536328)

[Juiz Árbitro 28](#_Toc527536329)

[Pontuação final 28](#_Toc527536330)

[Empates 28](#_Toc527536331)

[Passos Básicos 29](#_Toc527536332)

[Erros gerais de execução 31](#_Toc527536333)

# Introdução

O presente documento – Regulamento Específico de Ginástica Aeróbica, aplica‐se a todas as competições de Ginástica Aeróbica realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar da Região Autónoma da Madeira em vigor, articulando o Regulamento Gímnico da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE), Regulamento Específico de Ginástica Aeróbica, Regulamento Geral de Desportos Gímnicos e o Regulamento Geral de Provas da DSDE em vigor. Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova elaborado pela entidade organizadora, caso a prova seja da responsabilidade de outra organização.

# 

## **Nota Prévia**

O programa técnico de Ginástica Aeróbica do Desporto Escolar tem como referência fundamental o Regulamento Específico de Aeróbica 2018-2019, o Código de Pontuação de Ginástica Aeróbica da Federação Internacional de Ginástica e o \*Programa Técnico Nacional AeroGym, disponibilizado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP).

Constitui, assim, uma forma importante de articulação entre os objetivos de desenvolvimento da ginástica, enquanto modalidade do sistema desportivo, e os Programas de Educação Física, suporte de desenvolvimento do Programa do Desporto Escolar.

# **Informação Geral**

## Generalidades

Os alunos podem participar opcionalmente em todas as disciplinas da ginástica, devendo, no entanto, cumprir o programa competitivo de uma modalidade técnica.

Os alunos só poderão participar nas modalidades gímnicas nas quais foram inscritos.

## Ginástica aeróbica

### Definição de ginástica aeróbica

A ginástica aeróbica consiste na habilidade da performance de padrões de movimentos aeróbicos, com música, originários dos exercícios tradicionais de aeróbica. A rotina deve demonstrar a execução de movimentos contínuos, flexibilidade, força e utilização de passos básicos, com elementos de dificuldade perfeitamente executados.

### Definição de padrões de movimentos aeróbicos

Combinação de passos de aeróbica com movimentos de braços. Todos eles devem ser executados com música, para criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas com movimentos de alto e baixo impacto.

## Juízes

Os juízes são os professores responsáveis pelos núcleos de Ginástica Aeróbica e (ou) alunos pertencentes às escolas da RAM e devem manter-se envolvidos na modalidade

### Os pré-requisitos práticos para as suas atividades

Excelente conhecimento do Regulamento Específico de Ginástica Artística.

### Os pré-requisitos para pontuar nas competições da DSDE

Ter a formação de juízes de Ginástica Aeróbica dada pela Direção de Serviços do Desporto Escolar.

Sendo os nossos encontros/competições atividades de caráter pedagógico, e para que prevaleça esse ideal, solicitamos aos professores/juízes que compreendam que é necessário manter uma postura idónea, mantendo algum rigor na sua relação como juiz com os alunos e o público.

# Quadro Organizativo

## **Programa de competição**

As competições regionais, nesta modalidade, consistem na apresentação de uma rotina de ginástica aeróbica, na área delimitada de prova e com determinado tempo de duração, dentro do nível e vertente em que estão inscritos.

O programa de competição de Ginástica Aeróbica prevê a realização de rotinas por níveis (1 e 2) e nas vertentes:

* **Individual Feminino (IF)**
* **Individual Masculino (IM)**
* **Par Feminino (PF)**
* **Par Masculino (PM)**
* **Par Misto (PMI)**
* **Trio (TR)**
* **Grupo (GR)**

As competições compreendem a realização de exercícios obrigatórios em cada nível e a constituição pode ser feita com alunos de qualquer escalão.

Competição

A competição poderá decorrer simultaneamente para as diferentes categorias. O ajuizamento de prova terá de ser feito, do início ao fim, pelo mesmo painel de juízes.

## Nível / Categoria

Os ginastas serão agrupados pela categoria em que competem e o nível (grau de dificuldade)

### Categorias

* Individual feminino (1 ginasta do sexo feminino)
* Individual masculino (1 ginastas do sexo masculino)
* Par feminino (2 ginastas do sexo feminino)
* Par masculino (2 ginastas do sexo masculino)
* Par misto (1 ginasta do sexo feminino e 1 ginasta do sexo masculino)
* Trio (podem os mesmos ser constituídos por 3 elementos do sexo feminino, masculino ou misto – apenas uma competição)
* Conjunto de **5 a 10 ginastas** (podem os mesmos ser constituídos por 3 elementos do sexo feminino, masculino ou misto – apenas uma competição)

### Nível

* Nível 1
* Nível 2

*Exemplo de uma inscrição: Par Feminino – Nível 2*

Em cada competição, cada aluno pode participar nas várias categorias, e nunca ser membro de duas constituições da mesma categoria. Ou seja, um aluno do sexo masculino pode participar, numa competição, no Par masculino, no Par misto, no Trio e no Grupo, não podendo participar em dois trios ou dois grupos.

Não existe qualquer restrição ao nível do escalão etário. Isto é, em cada uma das provas das diferentes categorias (Par feminino, Par masculino, Par misto, Trios e Grupos) podem participar alunos de qualquer um dos seis escalões – Infantis 1, Infantis 2, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores/Seniores. Por exemplo, a prova de Trios é apenas uma que engloba os diferentes escalões.

## Boletins de competição

Os boletins de competição são disponibilizados pelo coordenador da DSDE e encontram-se disponíveis na página web do Desporto Escolar da RAM. Estes devem dar entrada na D.S.D.E. (departamento de ginástica) **até 15 dias antes da data da atividade**, podendo ser efetuada através do e-mail da ginástica - dsde.ginastica@gmail.com (é necessário dar conhecimento ao Coordenador do Desporto Escolar da respetiva escola). É obrigatório inscrever os alunos pelo primeiro e último nome, devendo ser sempre assim designado em todos os documentos (fichas de prova e músicas). A descrição da constituição dos alunos do par/trio/ grupo deverá ser sempre apresentada pela mesma ordem em todos os documentos e música.

## **Equipamento**

Os ginastas participantes devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillot, Body, calções, calças justas ou collants cor de pele (para as raparigas). É obrigatório o uso de ténis ou sabrinas.

Dentro da mesma equipa podem ser apresentados equipamentos diferentes.

Não é permitido adereços quando fixos ao corpo ou roupa.

A maquilhagem é opcional, mas não deve ser exagerada. Apenas usada em mulheres.

É proibido o uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, etc.

Tudo isto é analisado pelo juiz árbitro, aplicando as devidas deduções caso o ginasta não se apresente tendo em conta o regulamento.

## “A regra dos 10 minutos”

Para preservar a segurança e saúde dos ginastas, a DSDE define que os ginastas que competem em várias vertentes, tenham 10 minutos de recuperação entre provas. Este período de recuperação foi traduzido para equivalente a 4 performances (provas) de competição.

## Abandono de Prova

Caso o competidor não compareça no praticável dentro de 30 segundos depois de ser chamado, uma **dedução de 0,5** pontos será aplicada pelo Juiz Árbitro. Caso o competidor não compareça no praticável dentro de 60 segundos depois de ser chamado, será considerado abandono de prova. Após anúncio do abandono de prova, o ginasta tem direito a apresentar a rotina, com a autorização do Juiz Responsável e aplicação de uma **dedução de 2 pontos.**

# Instalações

## Área de treinos

Deve estar disponível um espaço para treinos, para os competidores, no dia da competição. Não devem estar nesta área quaisquer outras pessoas que não pertencem à equipa (Ex.: familiares, funcionários das escolas, outros). A exceção a esta regra deve ser feita ao responsável pela modalidade da DSDE, presente na competição.

## Área de espera

Uma área de ligação ou acesso ao praticável é a área de espera. Esta é usada apenas pelos competidores das duas próximas provas. Não será permitida utilização desta área por quaisquer outras pessoas.

## Área de competição

Área de competição 12x12

Área de competição 7x7

Painel de Juízes

Responsáveis pelas modalidades da DSDE e som

A área de 12x12 é utilizada apenas para grupo. As restantes vertentes fazem na área 7x7

## Assentos

O painel de juízes está sentado diretamente em frente do praticável.

O Juiz responsável está sentado imediatamente atrás do painel de juízes.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Painel de Juízes | | | | | | |
| A1 | A2 | D1 | D2 | AR | E1 | E2 |
| Juiz Responsável | | | | | | |

**Chaves:** Artística (A) - Execução (E) - Dificuldade (D) – Árbitro (AR)

# Composição das Rotinas

## Conteúdo da composição

A rotina deve mostrar um equilíbrio entre os padrões e movimentos aeróbicos e elementos de dificuldade. Os padrões de movimentos de braços e pernas devem ser dinâmicos e com uma forma definida.

É essencial mostrar o uso equilibrado de todo o espaço de competição ao longo da rotina.

## Duração

A duração da rotina é de 1 minuto e 30 segundos para todas as categorias com uma tolerância de mais ou menos 30 segundos [1:30 a 2:00] (sinal sonoro de início de música não incluído).

## Música

A rotina deve ser executada, na sua totalidade, com música.

Qualquer estilo de música adaptada para Ginástica Aeróbica pode ser usado.

### Gravação

Uma ou mais partes de músicas podem ser misturadas. São permitidos efeitos sonoros e músicas originais. Apenas, podem utilizar, uma música e deve estar em formato MP3.

O envio das músicas deve ser feito até às 12:00 do dia anterior à competição para o e-mail do departamento de Ginástica da DSDE, claramente identificados com o **nº da ordem de passagem, nomes dos competidores, vertente, nível.**

O professor deve-se fazer acompanhar das músicas das rotinas do seu núcleo, no dia da competição.

## Elementos de dificuldade

De acordo com o Programa Técnico de cada nível, é permitida a execução de Elementos de dificuldade. Só são pontuados pelos juízes os elementos de dificuldade que sejam corretamente executados, segundo os critérios técnicos definidos neste regulamento. Caso se opte por realizar Elementos de Dificuldade, todos os ginastas devem obrigatoriamente executar o mesmo Elemento de Dificuldade e fazê-lo em simultâneo ou em imediata sucessão (dentro de 16 tempos consecutivos). Caso tal não aconteça a dificuldade destes elementos não será contabilizada.

A rotina deve incluir no mínimo um elemento de cada um dos seguintes grupos da bateria de elementos, respeitando os elementos obrigatórios:

* Grupo A - Elementos de força dinâmica
* Grupo B - Elementos de força estática
* Grupo C - Elementos Saltos
* Grupo D - Elementos de Equilíbrio e Flexibilidade

São permitidos o máximo de 10 elementos de dificuldade.

O Nível 1 só pode fazer elementos até 0,3. Caso façam elementos com valores superiores, é atribuído valor 0,3 a esses.

Os elementos de dificuldade têm de vir declarados no boletim de competição, obrigatoriamente, pela ordem em que surgem na rotina, caso tal não aconteça existe lugar a penalização por parte do **Juiz de Dificuldade** com **0,2 pontos cada.**

## Elevação

Para par, trio e grupo, é obrigatório duas (2) elevações na rotina.

Dedução**: 0,5 pontos** para qualquer elevação em **falta** ou **adicional**.

Uma elevação é definida quando um ou mais competidores são elevados do solo pelo(s) parceiro(s), exibindo uma forma precisa. Pode envolver qualquer combinação de ginastas. Começa quando um competidor é elevado do solo e vai terminar quando todos os competidores estão no solo. Se a pessoa elevada toca no solo será considerada como uma queda, considerando que não era previsto esse mesmo toque.

Estas podem incluir a abertura e o final da coreografia.

Todos os elementos de dificuldade executados numa elevação não serão registados nem considerados pelos juízes de dificuldade (exemplo: ângulo V com as mãos apoiadas nos ombros da colega – Não é contabilizado o ângulo como elemento de dificuldade.)

As elevações poderão ter a mesma figura e serem executadas ao mesmo tempo (sem ligação entre elas – os elementos não se tocam), não podendo haver mais nenhuma no decorrer da rotina. No entanto é importante salientar que para avaliação do artístico estas devem estar colocadas na rotina em tempos diferentes e com figura diferente, para que seja tido em conta no ponto quatro - *4.3. Distribuição dos movimentos na rotina. A rotina deve ser bem equilibrada em todas as áreas e pelo tempo.*

### Elevação proibida

Elevação de pé, ou seja, uma pessoa que levanta duas pessoas, a elevação não pode ser superior a 2 pessoas que estão um por cima da outra, a base de apoio na posição de pé, a pessoa suspensa, tanto os braços esticados (na posição vertical).

Propulsão: definido como quando um competidor é lançado por um parceiro para uma posição no ar, sem contato com o parceiro.

Dedução: **0,5 ponto cada vez**

# Júri

## Constituição do Painel de Juízes

O painel será constituído por 2 (dois) a 4 (quatro) juízes de execução, 2 (dois) a 4 (quatro) juízes de artística, 1 (um) ou 2 (dois) juízes de dificuldade e 1 (um) juiz árbitro.

## Juiz de Execução

O juiz E avalia os *skills* técnicos de todos os movimentos, incluindo elementos de dificuldade, coreografia (padrões de movimentos aeróbicos, transições, ligações, parcerias, elevações) e sincronismo, atribuindo uma nota entre 0 a 10 pontos. Para tal, têm em conta os critérios: Coreografia, Elementos de dificuldade, Elevações e Sincronismo.

## Juiz de Artístico

O Juiz A avalia a coreografia, atribuindo uma nota entre 0 a 4 pontos. Para tal, têm em conta os critérios: Coreografia, Música, Interação, Utilização do Espaço.

**Juiz de Dificuldade**

O juiz D é responsável pela avaliação dos elementos de dificuldade do exercício e determina a correta nota de dificuldade. São obrigados a reconhecer e creditar os elementos corretamente executados, de acordo com os requisitos mínimos.

Os ginastas devem incluir na rotina apenas os elementos que podem executar com segurança e com bom grau de técnica.

Elementos de dificuldade que não cumprem os requisitos mínimos ou elementos com quedas não recebem valor de dificuldade.

Em caso de dúvida, o benefício prevalece e por isso deve ser atribuído o elemento ao ginasta.

Os juízes D tem que:

* Registar os elementos de dificuldade;
* Verificar se foram feitos os 4 elementos obrigatórios;
* Atribuir os respetivos valores dos elementos;
* Verificar se há mais de 10 elementos na rotina;
* Verificar se há repetição de algum elemento;
* Verificar se o Nível 1 tem elementos acima de 0,3 valores, e, se sim, fazem a respetiva correção do valor do elemento para o permitido neste nível (0,3);
* Verificar se os elementos feitos na rotina estão declarados no boletim, por ordem;
* Verificar se foram feitas as 2 elevações na rotina (pares, trios, grupos);

**Os 2 juízes D devem comparar as suas notas e deduções para assegurar que estão de acordo e depois podem enviar a sua nota.** No caso de uma diferença irreconciliável consultam o Juiz Árbitro e Juiz Responsável.

## O Juiz Árbitro

É o responsável máximo pela competição. É ele que recolhe e verifica as classificações atribuídas pelos restantes juízes e atribui a nota final.

Pode, em qualquer momento da prova, substituir um juiz que não esteja a proceder da forma mais correta.

Verifica critérios externos às outras componentes de avaliação. Simultaneamente, deverá verificar:

* Equipamento/apresentação inapropriada
* Uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, etc.
* As saídas da área de competição (cada vez) (7x7 ou 12x12)
* Os tempos da música <1’30’’ /> 2’00’’
* Os atrasos de 30 seg. na apresentação dos ginastas no praticável
* Os atrasos de 60 seg. na apresentação dos ginastas no praticável

Ainda aplica penalizações por:

* A falta de elementos obrigatórios (por cada uma)
* A falta de grupo de elementos
* A utilização de mais do que 10 (dez) elementos

Registado pelo Juiz de Dificuldade

de dificuldade

* A repetição de um elemento
* Uma elevação em falta
* Mais que 2 elevações
* Uma elevação proibida
* A readmissão dos ginastas em competição

# Pontuação

## Artístico

Todas as componentes da coreografia devem encaixar perfeitamente, a fim de transformar um exercício desportivo numa performance artística, com características criativas e originais, respeitando a especificidade de Ginástica Aeróbica. A Artística é pontuada de acordo com avaliação negativa com início em **4 pontos** vão-se subtraindo deduções por falta de critérios.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE ARTÍSTICA – *individuais*** | | | | | | | | |
| **CRITÉRIOS** | **DEDUÇÕES** | | | | | | | |
| **1. Coreografia** | | | | | | | | |
| 1.1. Transições: Falta de ligação entre os movimentos e dos elementos | -0.10 | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| 1.2. Fluidez: Movimentos, fluidos e contínuos, com lógica. | -0.10 | | -0.20 | | | | -0.30 | |
| 1.3. Início e Fim: Primeiro e último movimento desajustados à música | -0.10 | | | | -0.20 | | | |
| 1.4. Complexidade das sequências | -0.10 | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| 1.5. Confiança: Falta de autoconfiança | -0.10 | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| **2. Musicalidade** | | | | | | | | |
| 2.1. Relação música-movimento – (ex. mov. Forte – sensuais – Suave) | -0.10 | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| 2.2. Falta de Expressão | -0.10 | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| **4. Uso do Espaço** | | | | | | | | |
| 4.1. Uso efetivo da área de competição | -0.10 | -0.20 | | -0.30 | | | | -.040 |
| 4.2. Uso tridimensional dos níveis | -0.20 | | | | | | | |
| 4.3. Distribuição dos movimentos na rotina. | -0.10 | -0.20 | | | | | -0.30 | |
| 4.4. Tipos de deslocamento | -0.20 | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE ARTÍSTICA – *pares / trios / grupos*** | | | | | | | | | |
| **CRITÉRIOS** | **DEDUÇÕES** | | | | | | | | |
| **1. Coreografia** | | | | | | | | | |
| 1.1. Transições: Falta de ligação entre os movimentos e dos elementos | -0.10 | | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| 1.2. Fluidez: Movimentos, fluidos e contínuos, com lógica. | -0.10 | | | -0.20 | | | | -0.30 | |
| 1.3. Início e Fim: Primeiro e último movimento desajustados à música | -0.10 | | | | | -0.20 | | | |
| 1.4. Complexidade das sequências | -0.10 | | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| 1.5. Confiança: Falta de autoconfiança | -0.10 | | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| **2. Musicalidade** | | | | | | | | | |
| 2.1. Relação música-movimento – (ex. mov. Forte – sensuais – Suave) | -0.10 | | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| 2.2. Falta de Expressão | -0.10 | | | -0.20 | | | -0.30 | | |
| **3. Interação** | | | | | | | | | |
| 3.1. Falta de interação física entre os ginastas em simultâneo (no mesmo tempo) **(min. 3X)** | -0.30 | | | | | | | | |
| 3.2. Falta de uso de formações **(min. 3X)** (ex. circulo, triângulo, fila) | -0.30 | | | | | | | | |
| 3.3. Falta de transições entre ginastas numa parte da rotina (ex. elementos da frente trocam de posição com os elementos de trás). **(min. 3X)** | -0.30 | | | | | | | | |
| **4. Uso do Espaço** | | | | | | | | | |
| 4.1. Uso efetivo da área de competição | -0.10 | -0.20 | | | -0.30 | | | | -.040 |
| 4.2. Uso tridimensional dos níveis | -0.20 | | | | | | | | |
| 4.3. Distribuição dos movimentos na rotina. | -0.10 | | -0.20 | | | | | -0.30 | |
| 4.4. Tipos de deslocamento | -0.20 | | | | | | | | |

1.1**. Transições:** Falta de ligação entre os movimentos e dos elementos

*Entre os elementos e movimentos não há uma sequência lógica de transição.*

1.2**. Fluidez:** Movimentos contínuos, sem paragens, com lógica, tendo em conta a música e a sequência de movimentos.

1.3. **Início e Fim**: Primeiro e último movimento desajustados à música

*O início e/ou término da rotina não tem um movimento que se adeque à música e acontece fora de tempo (inicia a coreografia depois da música; termina a coreografia antes ou depois da música).*

**1.4. Complexidade das sequências**

*Uma sequência simples é constituída só por passos básicos (por exemplo 8 tempos em corre-corre ou 4 tempos em “corre-corre” + 2 “polichinelos”). Uma sequência média são 8 tempo com variedade de passos básicos ou 8 tempos em corre-corre com variedade de braços. Uma sequência complexa envolve variedade de passos básicos e variedade de braços.*

**1.5. Confiança: Falta de autoconfiança**

*No decorrer da rotina, os alunos mostram insegurança, nervosismo, olham sempre para o chão e para os colegas.*

**2.1. Relação música-movimento** – (ex. mov. Forte – sensuais – Suave) -

*O movimento não está de acordo com a música. Por exemplo, numa música suave, os ginastas fazem movimentos fortes e bruscos.*

**2.2. Falta de Expressão**

*Em toda a rotina, os ginastas apresentam a mesma expressão facial*

**4.1. Uso efetivo da área de competição**

*Falta uso dos quatro quadrantes, inclusive esquinas do praticável. Por cada falta de “esquina”, é deduzido 0,1. Se o grupo ficar sempre na zona central do praticável, é lhe atribuído uma dedução de 0,4.*

**4.2. Uso tridimensional dos níveis**

*Falta uso dos três níveis: solo, neutro, “aéreo”.*

**4.3. Distribuição dos movimentos na rotina.**

*A rotina deve ser bem equilibrada em todas as áreas e pelo tempo. Deve ser tido em conta se são feitos os elementos todos seguidos ou se é intercalado por sequências ligações e transições. Deve também ser tido em conta se elementos da mesma família estão seguidos ou não.*

**4.4. Tipos de deslocamento**

Há vários tipos de deslocamentos que podem ser utilizados como: passo-troca passo; galopes frontais e laterias, passos rítmicos; saltitares; etc.

## Execução

Todos os movimentos devem ser executados com a máxima precisão e sem erros.

Execução é pontuada de acordo com avaliação negativa com início em **10 pontos** vão-se subtraindo deduções por cada erro.

|  |  |
| --- | --- |
| **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EXECUÇÃO** | |
| **CRITÉRIOS** | **DEDUÇÕES** |
| **1. Coreografia** | |
| *Movimentos dos braços, Passos Básicos, Transições e ligações e interação física -* (cada vez, por movimento) | |
| Pequeno desvio da execução perfeita e desequilíbrios | **-**0.10 |
| Desvio significativo da execução perfeita | **-**0.20 |
| Grande desvio da execução perfeita | -0.30 |
| Execução inaceitável - quando não existem requisitos na execução ou combinação de múltiplos erros. | -0.50 |
| Queda - deixar cair ou cair ao solo sem qualquer controlo. | -0.50 |
| **2. Sincronismo** | |
| Por cada vez que há falta de sincronismo | **-**0.10 |
| Máximo a tirar na coreografia | - 2 |
| **3. Elementos de dificuldade** | |
| Erro pequeno nos elementos (cada vez) | **-**0.10 |
| Erro médio nos elementos (cada vez) | **-**0.20 |
| Erro grande nos elementos (cada vez) | -0.30 |
| Queda (cada vez) | -0.50 |
| **4. Elevações** | |
| Erro pequenos (cada vez) | **-**0.10 |
| Erro médio (cada vez) | **-**0.20 |
| Erro grande (cada vez) | -0.30 |
| Queda (cada vez) | -0.50 |

* As elevações só são avaliadas em pares, trios e grupos.

## Dificuldade

Para todas as vertentes deve haver no máximo de 10 elementos de dificuldade incluindo um elemento de cada grupo (sem repetir algum). Todos os competidores devem executar os mesmos elementos ao mesmo tempo ou consecutivamente, na mesma ou em diferentes direções.

### Elementos de dificuldade e valores

#### GRUPO A – Força Dinâmica

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento** | **Exemplo** | **Valor** | **Descrição** |
| **A1** Queda Facial de Joelhos | Resultado de imagem para push up with knees on floor | 0,1 | 1. O ginasta inicia com os joelhos em apoio no chão e tronco na vertical  2. Mãos ao lado do peito  3. Mão com receção simultânea em apoio facial. |
| **A2** Flexão de braços com joelhos apoiados no chão | Resultado de imagem para push up with knees on floor | 0,2 | **Obrigatório N1**  1. Apoio facial com os joelhos em apoio no chão.  2. Executar uma flexão-extensão de braços (cotovelos) com fases descendente e ascendente.  3. Apoio facial com os joelhos em apoio no chão. |
| **A3** Flexão de braços com MI afastados | PUSH UP | 0,3 | **Obrigatório N2**  1. Apoio facial com membros inferiores em extensão e afastados à largura dos ombros  2. Executar uma flexão-extensão de braços (cotovelos) com fases descendente e ascendente.  3. Apoio facial igual ao ponto 1. |
| **A4** Flexão de braços com MI juntos |  | 0,4 | 1. Apoio facial com membros inferiores em extensão e juntos.  2. Executar uma flexão-extensão de braços (cotovelos) com fases descendente e ascendente.  3. Apoio facial igual ao ponto 1. |
| **A5** Flexão de braços com apoio de 1 perna | 1 LEG PUSH UP | 0,4 | 1. Apoio facial com apoio de 1 perna  2. Executar uma flexão-extensão de braços (cotovelos) com fases descendente e ascendente.  3. Apoio facial com apoio de 1 perna |
| **A6** Flexão Plio | PLIO PUSH UP AIRBORNE | 0,5 | Para iniciar o movimento, deve ser feita uma pequena flexão de braços para impulsão do corpo. A receção é feita em flexão de braços (A3) |
| **A7** Queda facial c/ pés juntos |  | 0,5 | 1. O ginasta inicia com os pés juntos  2. Mãos ao lado do peito  3. Mão com receção simultânea em apoio facial.  4. pequena flexão-extensão de braços (cotovelos).  3. Apoio facial |

#### GRUPO B – Força Estática

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento** | **Exemplo** | **Valor** | **Descrição** |
| **B1** Elevação dos membros inferiores e em flexão na posição de sentado (rabo no chão). | Resultado de imagem para abdominal em V | 0,1 | 1. Sentado com as pernas juntas.  2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços e apenas bacia e mãos em contato com o solo  4. Bacia fletida, as pernas juntas e com flexão do joelho (70 a 90 °), elevadas perto do peito  5. Manter por 2 segundos. |
| **B2** Elevação dos membros inferiores e em extensão na posição de sentado (rabo no chão). |  | 0,2 | 1. Sentado com as pernas juntas.  2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços e apenas bacia e mãos em contato com o solo  4. Elevar as pernas  5. Manter por 2 segundos. |
| **B3** Ângulo V sentado com elevação dos MI em extensão |  | 0,2 | 1. Sentado com as pernas afastadas  2. As mãos são colocadas uma à frente e outra atrás da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços e apenas bacia e mãos em contato com o solo  4. Elevar as pernas  5. Manter por 2 segundos. |
| **B4** Ângulo V com MI em extensão e apoio dos 2 pés no solo |  | 0,2 | 1. Sentado com as pernas afastadas  2. As mãos são colocadas uma à frente da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços e apoio dos pés no solo.  4. Elevar da bacia  5. Manter por 2 segundos. |
| **B5** Elevação dos membros inferiores e em extensão na posição de sentado |  | 0,3 | **Obrigatório N1**  1. Sentado com as pernas juntas.  2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços e apenas bacia e mãos em contato com o solo  4. Elevar a mais de 30º do chão. |
| **B6** Elevação dos membros inferiores e em extensão na posição de sentado 2’’ |  | 0,4 | 1. Sentado com as pernas juntas.  2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços e apenas bacia e mãos em contato com o solo  4. Elevar a mais de 30º do chão  5. Manter por 2 segundos. |
| **B7** Ângulo pernas afastadas (1 mão atrás 1 mão à frente). |  | 0,3 | **Obrigatório N2**  1. Sentado pernas afastadas.  2. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.  3. As mãos são colocadas uma à frente e outra atrás da bacia.  4. Bacia fletida e as pernas afastadas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo.  5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés. |
| **B8** Ângulo pernas afastadas | STRADDLE SUPPORT | 0,4 | 1. Sentado pernas afastadas.  2. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.  3. Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo.  4. Bacia fletida e as pernas afastadas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo.  5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés. |
| **B9** Ângulo L | L-SUPPORT | 0,4 | 1. Sentado com as pernas juntas.  2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.  4. Bacia fletida e os pés paralelos ao solo.  5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés. |
| **B10** Ângulo pernas afastadas (1 mão atrás 1 mão à frente) 2’’ |  | 0,5 | 1. Sentado pernas afastadas.  2. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.  3. As mãos são colocadas uma à frente e outra atrás da bacia.  4. Bacia fletida e as pernas afastadas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo.  5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés.  6. Manter por 2 segundos. |
| **B11** Ângulo pernas afastadas 2’’ |  | 0,6 | 1. Sentado pernas afastadas.  2. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.  3. Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo.  4. Bacia fletida e as pernas afastadas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo.  5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés.  6. Manter por 2 segundos. |
| **B12** Ângulo L 2’’ |  | 0,6 | 1. Sentado com as pernas juntas.  2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia.  3. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.  4. Bacia fletida e os pés paralelos ao solo.  5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés.  6. Manter por 2 segundos. |

#### GRUPO C – Saltos

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento** | **Exemplo** | **Valor** | **Descrição** |
| **C1** Salto em Extensão |  | 0,1 | 1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.  2. Fase aérea  3. Posição dos braços é opcional.  4. Receção com os pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente onde iniciou o salto |
| **C2** Salto em X |  | 0,2 | 1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.  2. Fase aérea com afastamento de pernas a um ângulo de +/- 90º  3. Posição dos braços para cima em total extensão do cotovelo.  4. Receção com os pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente onde iniciou o salto |
| **C3** ½ Pirueta |  | 0,2 | **Obrigatório N1**  1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.  2. No ar o corpo roda 180 °.  3. Posição dos braços é opcional.  4. Receção com os pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente no lado oposto onde iniciou o salto. |
| **C4** Engarupado | TUCK JUMP | 0,3 | **Obrigatório N2**  1. Um salto vertical onde as pernas são levantadas, com os joelhos fletidos perto do peito, Engrupado  2. Receção de pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente onde iniciou o salto. |
| **C5** Tesoura |  | 0,2 | 1. Um salto vertical onde as pernas são elevadas em extensão, à altura da cintura, alternadamente  2. Receção de pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente onde iniciou o salto. |
| **C6** 1 Pirueta | 1/1 AIR TURN | 0,3 | 1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.  2. No ar o corpo roda 360 °.  3. Posição dos braços é opcional.  4. Receção com os pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente onde iniciou o salto. |
| **C7** Queda para apoio facial |  | 0,4 | 1. Chamada a 2 pés  2. O ginasta salta para iniciar uma queda para a frente.  3. Mãos e pés com receção simultânea em apoio facial. |
| **C8** ½ Engrupado | ½ TURN TUCK JUMP | 0,5 | 1. Salto vertical com uma rotação de 180 °.  2. Enquanto no ar, mostram um Engrupado.  3. Receção com os pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente no lado oposto onde iniciou o salto |

#### GRUPO D – Equilíbrio e Flexibilidade

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento** | **Exemplo** | **Valor** | **Descrição** |
| **D1** Volta |  | 0,1 | 1. De pé sobre as duas pernas.  2. Uma volta completa (360 °) é realizada.  3. A posição dos braços é opcional. |
| **D2** Fecho à Frente com pernas unidas |  | 0,1 | 1. Sentado pernas em completa extensão e juntas  2. Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores  3. Manter por 1segundos. |
| **D3** Fecho à Frente com pernas afastadas |  | 0,11 | 1. Sentado pernas em completa extensão e afastadas  2. Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores  3. Manter por 1segundos. |
| **D4** 4 Chutos  médios sagitais consecutivos (pés a altura da bacia) |  | 0,2 | **Obrigatório N1**  1. Em pé, com os pés juntos.  2. Quatro chutos médios, perna sagitais alternativos, pés na altura da bacia, paralelos ao solo.  3. A posição dos braços é opcional.  4. Terminar com os pés juntos. |
| **D5** Esparegata Sagital |  | 0,3 | 1. As pernas estão estendidas em espargata sagital.  2. A bacia está alinhada. |
| **D6** 1 Pivô | 1/1 TURN | 0,3 | **Obrigatório N2**  1. De pé sobre uma perna.  2. Uma volta completa (360 °) é realizada.  3. A posição da perna livre e dos braços é opcional. |
| **D7** 1½ Pivô | 1 ½ TURN | 0,4 | 1. De pé sobre uma perna.  2. 1 1/2 volta (540°) por sua vez, é realizada.  3. A posição da perna livre e dos braços é opcional. |
| **D8** 4 Chutos  altos sagitais consecutivos (pés a altura dos ombros) | FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (TOE AT SHOULDER HEIGHT) | 0,4 | 1. Em pé, com os pés juntos.  2. Quatro chutos altos, perna sagitais alternativos, pés na altura do ombro.  3. A posição dos braços é opcional.  4. Terminar com os pés juntos. |
| **D9** 1 Pivô com 1 pera à horizontal | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL | 0,5 | 1. De pé sobre uma perna  2. Perna livre deve estar alinhada reta, paralela ao solo.  3. Uma volta completa (360 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante toda a rotação.  4. A posição dos braços é opcional. |
| **D10** Bandeira |  | 0,5 | 1. Equilíbrio com uma perna levantada sagital.  2. O equilíbrio é suportado por uma mão.  3. Aguentar 2 segundos  4. A posição dos braços é opcional.  5. Termina com pés juntos. |
| **D11** Espargata Vertical com apoio no solo | VERTICAL SPLIT | 0,5 | 1. Perna de apoio em extensão e na vertical.  2. Mãos tocam no solo ao lado do pé de apoio  3. Perna livre sobe à vertical a 180º |
| **D12** Espargata Vertical sem apoio no solo |  | 0,6 | 1. Perna de apoio em extensão e na vertical.  2. Mãos não tocam no solo  3. Perna livre sobe à vertical a 180º |

## Juiz árbitro

|  |  |
| --- | --- |
| **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE JUÍZ ÁRBITRO** | |
| **CRITÉRIOS** | **DEDUÇÕES** |
| Equipamento/apresentação inapropriada | -0.50 Pontos |
| Uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, etc. | -0.50 Pontos |
| Sair da área de competição (cada vez) (7x7 ou 12x12) | -0.10 Pontos |
| Tempo da música <1’30’’ /> 2’00’’ | -0.50 Pontos |
| Falta de elementos obrigatórios (por cada uma) | -0.50 Pontos |
| Falta de grupo de elementos | -0.50 Pontos |
| Mais do que 10 (dez) elementos de dificuldade | -0.50 Pontos |
| Repetição de um elemento | -0.50 Pontos |
| Elevação em falta (por cada – máximo 1pt = 2 elevações) | -0.50 Pontos |
| Mais que 2 elevações | -0.50 Pontos |
| Elevação proibida | -0.50 Pontos |
| Atraso de 30 seg. na apresentação dos ginastas no praticável | -0.50 Pontos |
| Atraso de 60 seg. na apresentação dos ginastas no praticável | Abandono |
| Readmissão dos ginastas em competição | -2 pontos |

## Cálculo e procedimentos das pontuações

### Artística

* **A nota de artística de cada juiz vai de 0 a 4 pontos.**
* Enquanto decorre a performance, o juiz toma nota das deduções que irá fazer.
* Regista o valor equivalente ao total de deduções feitas.
* O Juiz árbitro verifica todos os valores de deduções atribuídos pelos juízes A, verificando se há proximidade de valores.
* Não deve haver uma grande diferença entre deduções de juízes (Ex.: A1 = 1,25; A2 = 2,50).
* Entrega-as ao responsável de prova.
* É feita uma média das deduções de todos os juízes de artística e subtraído de 4 pontos.

### Execução

* Enquanto decorre a performance, o juiz toma nota das deduções que irá fazer.
* Regista o valor equivalente ao total de deduções feitas.
* O Juiz árbitro verifica todos os valores de deduções atribuídos pelos juízes E, verificando se há proximidade de valores.
* Não deve haver uma grande diferença entre deduções de juízes (Ex.: E1 = 5,30; E2 = 7,50). Entrega-as ao responsável de prova.
* **É feita uma média das notas de todos os juízes de execução** e subtraído de 10 pontos.

### Dificuldade

* **A nota de dificuldade tem em conta o valor dos elementos.**
* **Enquanto decorre a performance, o juiz toma nota de todos os elementos que foram feitos de forma correta para pontuar.**
* **Dá uma nota final, somando o valor de todos os elementos que contaram.**
* **Exemplo (Os códigos dos elementos estão relacionados com a tabela de elementos de dificuldade):**
* **O Juiz árbitro verifica se as notas entre os dois juízes são iguais. Entrega-as ao responsável de prova.**
* **Apesar de haver dois juízes de dificuldade, a nota entre eles tem de ser igual e, portanto, a nota não é duplicada (somada).**

### Juiz Árbitro

* **A nota do juiz árbitro é a soma de todas as penalizações.**
* **Dá uma nota final, somando o valor de todas as penalizações anotadas.**
* **Será uma nota a deduzir da pontuação final.**

### Pontuação final

## **Empates**

Os empates nas classificações apenas são desfeitos em situações em que a competição serve de apuramento e em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas.

Nestes casos, é atribuída a mesma nota de classificação final aos ginastas empatados/as, mas fica com uma posição final superior, aquele ginasta que apresentar **maior nota de execução**.

Se o empate se mantiver, este é desfeito através da nota mais alta de artística.

Posterior a isto, o empate é desfeito em reunião de juízes, avaliando todos os parâmetros e chegando a consenso.

# Passos Básicos

Os movimentos utilizados na ginástica aeróbica são fundamentalmente passo básicos que compõe uma sequência. As sequências têm contagem de 8 tempo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PASSO BÁSICO** | **DEFINIÇÃO** | **EESQUEMA** |
| **Marcha** | O membro inferior está em flexão a frente do corpo: flexão da coxa e do joelho  O calcanhar mostra movimento de apoio claramente, da ponta do pé para o calcanhar  A totalidade do movimento é ascendente, não descendente  Tronco direito com coluna neutra, alinhamento natural  O tronco mostra força de controlo, sem combinações de movimentos ascendentes-descendentes ou para a frente-para trás  Amplitude: da posição neutra para total plantar flexão do calcanhar. |  |
| **Corrida** | Perna de apoio é elevada ao máximo para trás, em direção aos glúteos.  Quadril neutro ou ligeira flexão ou extensão do quadril (+ / - 10 o).  Flexão do joelho.  Tornozelo com flexão plantar no topo da posição.  Pés a mostrar movimento controlado, com apoio da ponta do pé para o calcanhar.  Parte superior do corpo direita com coluna neutra, o alinhamento natural.  Amplitude: Posição neutra a 0-10º de flexão do quadril, flexão de 110-130º no joelho, flexão plantar total |  |
| **Chuto Baixo** | Chuto começa como um movimento de corrida com a flexão do joelho e calcanhar para trás, direção aos glúteos, para fixar um chuto baixo com flexão da coxa 30-45º e extensão total do joelho a 0º ate ao skip.  O movimento é visível no quadril e joelho.  Controle muscular é mostrado através de todo o movimento. O movimento da perna é interrompido pelo quadricípite.  Parte superior do corpo direita, com coluna neutra, o alinhamento natural.  Amplitude: A partir de quadril neutro para 30-45º de flexão, da flexão completa do joelho para extensão completa. |  |
| **Elevação do joelho** | Perna da ação motora mostra um elevado grau de flexão na flexão da coxa e joelho, flexão mínima de 90 º em ambas as articulações.  Quando coxa esta em flexão na posição superior, a parte inferior da perna esta vertical, com flexão plantar do tornozelo  O tornozelo elevado pode ser em flexão plantar, mas o controle muscular deve ser mostrado.  A perna de apoio em extensão na máxima flexão do joelho / quadril é de aprox. 10º.  Parte superior do corpo direita, com coluna neutra, o alinhamento natural.  Amplitude: A partir da posição neutra para o mínimo de 90º de flexão no quadril e joelho da perna da ação |  |
| **Chuto alto** | Chuto alto com perna em extensão, Amplitude mínima: calcanhar a altura do ombro, aprox. 145º.  O único movimento é a flexão do quadril. Perna esta estendida - articulação sem movimento no joelho.  Tornozelo está em flexão plantar durante todo o movimento.  Perna de apoio fica alinhada direita / em extensão com máximo aprox.10º flexão do joelho / quadril  Parte superior do corpo direita com coluna neutra, o alinhamento natural.  Amplitude: A partir da posição neutra 150-180º flexão do quadril na perna da ação. Joelho mostra extensão total ao longo do movimento. |  |
| **Polichinelo** | Um pequeno salto para fora / a afastar e para dentro/ a juntar os pés, com os joelhos em flexão. Rotação externa natural na articulação da bacia.  Receção com os pés mais afastados do que a largura dos ombros, joelhos e pés apontam para fora em rotação externa.  A receção e chamada controlada, mas poderosa. Movimento preciso e controlado do tornozelo e do pé, ação de apoio da ponta do pé para o calcanhar.  Salto para juntar: Pés / calcanhares juntos, dedos apontam para a frente (de preferência) ou para fora.  Parte superior do corpo está direita com coluna neutra e o alinhamento natural.  Amplitude: A partir da posição neutra para aproximadamente á largura dos ombros aproximadamente mais 2 pés de comprimento de distância com flexão de 25-45º em flexão do  Quadril / joelhos (mais se em super baixo ou baixo com posição em grande pliê) |  |
| **Lunge** | Pernas / pés começam juntos ou a largura dos ombros, sem rotação externa de quadril. Uma perna em extensão (sem bloqueio do joelho) para trás no plano sagital.  Os calcanhares baixos com apoio no solo e com controle.  Pés no plano sagital. Move-se todo o corpo (lado a lado) como uma unidade.  Baixo impacto: Corpo ligeiramente inclinado para a frente (perna dianteira tem todo o suporte do peso), linha reta do pescoço ao calcanhar.  Alto impacto: Pernas a Flexão de braços, alternadamente, no plano sagital em um movimento de esqui cross country.  Amplitude: Aprox. 2-3 Pés afastados no plano sagital. (Variações Lunge = diferentes Amplitudes). |  |

## Erros gerais de execução



Uma sequência de passos básios, pode tronar-se mais complexa quando são usados os braços com diferentes posições. Para a variação de “braços”, podemos colocar as mãos e os dedos com diferentes ações.

