



Ginástica Aeróbica

Regulamento Específico

2014 | 2015



Í N D I C E

1. Quadro Organizativo	pág. 03
2. Programa Técnico	pág. 03
3. Sistema de Pontuação	pág. 03
4. Constituição do Júri	pág. 04
5. Critérios de Pontuação	pág. 11
6. Equipamento de Prova	pág. 13
7. Passos Básicos da Ginástica Aeróbica	pág. 14
8. Descrição dos Elementos de Dificuldade – Nível 1	pág.18
9. Descrição dos Elementos de Dificuldade – Nível 2	pág. 21
10. Bibliografia	pág. 24

1. QUADRO ORGANIZATIVO

As competições de Ginástica Aeróbica consistem:

A prova consiste na apresentação de uma rotina de **ginástica aeróbica (Nível 1 ou Nível 2)**, na área delimitada de prova e com determinado tempo de duração, em 2 escalões etário A e B. Para cada uma das vertentes (pares femininos, masculinos e mistos e trios femininos, masculinos e mistos e conjuntos de ambos os sexos).

Escalões Etários: Escalão A dos 9 aos 14 anos inclusive.

Escalão B a partir dos 15 anos.

Os conjuntos deverão ser constituídos por 5 à 12 ginasta de ambos os sexos.

2. PROGRAMA TÉCNICO

A prova consiste na performance de uma rotina de Ginástica aeróbica com acompanhamento musical, que inclui a execução dos movimentos característicos da ginástica aeróbica e exercícios de dificuldade obrigatórios (Nível 1 ou Nível 2), com duração entre 1'30" (1 minuto e trinta segundos) a 2'00" (dois minutos) no máximo e na área de competição de 12 X 12 metros para os conjuntos, e na área de competição de 7X7 metros para os pares e trios.

NOTA: Em cada prova, o aluno dos níveis 1 ou 2 só pode fazer parte da constituição de um conjunto, e, também num par ou num trio.

3. SISTEMA DE PONTUAÇÃO

A pontuação das provas será realizada por juízes (professores responsáveis pelos núcleos de Ginástica Aeróbica e (ou) alunos pertencentes as

escolas da RAM), com formação de juízes de Ginástica Aeróbica do Desporto Escolar.

O conjunto vencedor será aquele que alcançar melhor pontuação final.

O cálculo da nota final será o seguinte:

(Nota de Execução + Nota de Artística + Nota de dificuldade) – Deduções do Juiz Árbitro.

As notas finais de execução e artística serão resultantes das deduções das notas parciais atribuídas pelos Juízes de execução e pelos Juízes de artística:

$(DJE1+DJE2+DJE3+DJE4) = \text{Total de Deduções}$

Nota Máxima (ver ficha de pontuação) – Total de Deduções = Nota Final

$(DJA1+DJA2+DJA3+DJA4) = \text{Total de Deduções}$

Nota Máxima (ver ficha de pontuação) – Total de Deduções = Nota Final

A Nota de dificuldade será atribuída pelo (os) juiz de dificuldade, por somatório dos valores de cada um dos exercícios de dificuldade obrigatoriamente (Nível 1 ou Nível 2) (ver ficha de pontuação) executados na rotina.

4. CONSTITUIÇÃO DO JÚRI

O Júri será constituído por 2 (dois) ou 4 (quatro) Juízes de Execução, 2 (dois) ou 4 (quatro) Juízes de Artística, 1 (um) ou 2 (dois) Juízes de Dificuldade e 1 (um) Juiz Árbitro.

Os Juízes de Execução avaliam as rotinas pela atribuição de uma pontuação entre 0 a 4 pontos nos critérios: **Coordenação e Sincronismo.**

Os Juízes de Artística avaliam as rotinas pela atribuição de uma pontuação entre 0 a 4 pontos nos critérios: **Apresentação, Música, Coreografia e Interação.**

O Juiz de Dificuldade regista a execução dos 4 exercícios de dificuldade obrigatórios (1 de cada grupo de dificuldades A, B, C e D) e regista o valor correspondente a cada um dos 8 exercícios de dificuldade (máximo) (dois de cada grupo) executados na rotina e atribui uma pontuação entre 0 a 2 pontos. Não será permitido a repetição do mesmo elemento duas vezes.

O Juiz Árbitro é o responsável máximo pela competição, é ele que recolhe as classificações atribuídas pelos restantes juizes e atribui a nota final, e, pode em qualquer momento da prova substituir um juiz que não esteja a proceder de maneira correcta.

Simultaneamente, ele deverá verificar se algum dos ginastas saiu da zona de prova (área 12 X 12 metros), se foi cumprido o intervalo de duração da música, (1'30" – 2'00") e também avalia a técnica dos exercícios de dificuldades obrigatórios executados, efectuando as seguintes deduções à nota final:

- Equipamento/Apresentação inapropriada	- 0.50 pontos
- Sair da área de competição (cada vez)	- 0.10 pontos
- Música <1'30" /> 2'00"	- 0.50 pontos
- Falta de um dos 4 grupos de dificuldade obrigatórios	- 0.50 pontos
- Mais do que 8 exercícios de dificuldade	-0.50 pontos
- Ultrapassar o nº de repetições dos elementos obrigatórios	- 0.50 pontos

O Juiz Árbitro é também o responsável pela avaliação da **Técnica**: Capacidade de executar um movimento com a máxima precisão e controlo, mantendo uma postura e um alinhamento corporal correctos. Regista e avalia a aptidão técnica dos elementos de dificuldade obrigatórios de cada grupo (A, B, C, e D), classificando-os em:

- Pequeno Erro	-0.20 pontos
- Médio Erro	-0.30 pontos
- Grande Erro	-0.50 pontos

Nota: O valor correspondente a classificação é feito com base na observação da apresentação de todo o conjunto.

Para facilitar o trabalho dos juízes e para tornar o sistema de avaliação mais simples, os vários juízes terão à sua disposição as seguintes fichas de avaliação e registo:

JUIZ DE EXECUÇÃO – Nível 1 – Nível 2	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – EXECUÇÃO	
1. Coordenação	Deduções
1.1. Falta de movimentos contínuos de braços e pernas	
Erro pequeno (até 16 tempos musicais)	-0.30
Erro médio (de 16 até 32 tempos musicais)	-0.50
Erro grande (superior a 32 tempos musicais)	-1.00
1.2. Falta de movimentos assimétricos (membros superiores)	
Erro pequeno (até 5 movimentos)	-0.30
Erro médio (de 3 a 4 movimentos)	-0.50
Erro grande (até 2 movimentos)	-1.00
2. Sincronismo	
2.1. Variação/diferença de movimento entre ginastas	
Erro pequeno (até 16 tempos musicais)	-0.30
Erro médio (de 16 até 32 tempos musicais)	-0.50
Erro grande (superior a 32 tempos musicais)	-1.00
2.2. Falta de intensidade igual entre ginastas	
Erro pequeno (até 16 tempos musicais)	-0.30
Erro médio (de 16 até 32 tempos musicais)	-0.50
Erro grande (superior a 32 tempos musicais)	-1.00

GINÁSTICA AERÓBICA JUIZ DE EXECUÇÃO – NOTA MÁXIMA 4.00 PONTOS

Escola:				
Professora:			Conjunto: Nível 1 ou 2	
	Juiz 1	Juiz 2	Juiz 3	Juiz 4
Deduções				
			Total de Deduções	
			Nota Final	





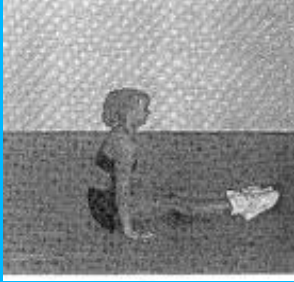


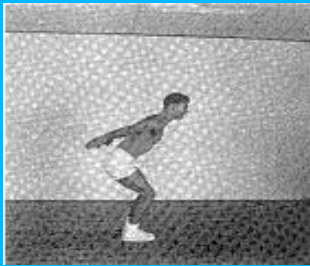




Assinatura do Juiz _____ .

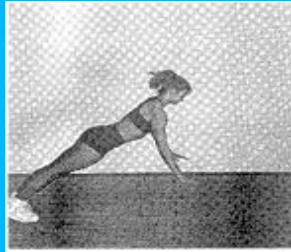
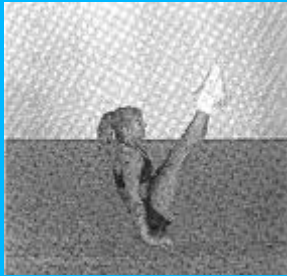






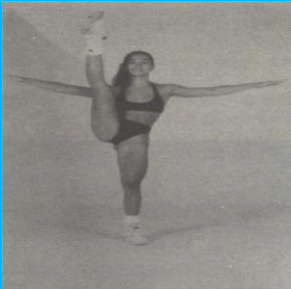
JUIZ DE ARTÍSTICA – Nível 1 – Nível 2	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ARTÍSTICA	
1. Coreografia	Deduções
1.1. Transições	
Falta de ligação dos movimentos e dos elementos (paragens ou pausas de mais de 4 tempos musicais)	-0.30
1.2. Variedade	
Repetições Idênticas (superior a 16 tempos musicais)	-0.30
1.3. Área	
Falta de uso dos planos/direcções da área de competição. (centro e os 4 lados da área de competição)	-0.20
1.4. Início e Fim	
Primeiro e último movimento desajustados	-0.20
2. Apresentação / Organização de Trabalho em grupo	
2.1. Confiança: Falta de autoconfiança	-0.30
2.2. Execução em rápida sucessão (2 ou 3 elementos)	-0.25
2.3. Execução em cannon (1 elemento de cada vez)	-0.25
2.4. Execução por “Contraste” (1 elemento em destaque)	-0.25
2.5. Execução em Coral (Todos fazem mov. Diferente/numa parte da música / música sugere)	-0.25
3. Musicalidade	
3.1. Fora/perda do tempo da música (superior a 3X)	-0.50
3.2. Adequação musical – (ex. mov. Forte – sensuais – Suave e etc.)	-0.30
4. Interação	
4.1. Falta de interacção física entre os atletas (min. 3X)	-0.30
4.2. Falta de uso de formações (min. 3X) (ex. círculo)	-0.30
4.3. Falta de uso de movimentação, transições entre os elementos numa parte da rotina (ex. elementos da frente trocam de posição com os elementos de trás). (min. 3X)	-0.30

GINÁSTICA AERÓBICA
JUIZ DE EXECUÇÃO – NOTA MÁXIMA 4.00 PONTOS

Escola:				
Professora:			Conjunto: Nível 1 ou 2	
	Juiz 1	Juiz 2	Juiz 3	Juiz 4
Deduções				
	Total de Deduções			
	Nota Final			

Assinatura do Juiz _____ .

JUIZ DE DIFICULDADE			
Grupos de Dificuldade	Níveis / Pontuações – Nível 1		
	0.1	0.2	0.3
Grupo A Força Dinâmica	<p>A1 Queda Facial de Joelhos</p> 	<p>A2 Flexão de braços com joelhos apoiados no chão (4 repetições).</p> 	<p>A3 Flexão de braços c/ membros inferiores afastados (4 repetições).</p> 
Grupo B Força Estática	<p>B1 Elevação dos membros inferiores e em flexão na posição de sentado (rabo no chão).</p> 	<p>B2 Elevação dos membros inferiores e em extensão na posição de sentado (rabo no chão).</p> 	<p>B3 Elevação dos membros inferiores e em extensão na posição de sentado (rabo do chão).</p> 
Grupo C Saltos	<p>C1 Salto, pés juntos com recepção no mesmo lugar.</p> 	<p>C2 Salto a frente, pés juntos</p> 	<p>C3 Salto com afastamento lateral das pernas (4 rep).</p> 
Grupo D Flexibilidade E Equilíbrio	<p>D1 Chute baixo altura da anca (4 repetições).</p> 	<p>D2 Pivô (180°).</p> 	<p>D3 Pivô (360°)</p> 

JUIZ DE DIFICULDADE			
Grupos de Dificuldade	Níveis / Pontuações – Nível 2		
	0.1	0.2	0.3
Grupo A Força Dinâmica	A1 Flexão de braços com joelhos apoiados (4 rep)	A3 Flexão de braços c/ membros inferiores afastados (4 rep).	A5 Queda facial c/ pés juntos.
	A2 Queda Facial de Joelhos	A4 Queda Facial c/ Membros inferiores afastados.	
Grupo B Força Estática	B1 Elevação dos membros inferiores e em extensão na posição de sentado (rabo no chão).	B2 Ângulo de pernas afastadas (1 mão atrás 1 mão à frente). Pés e rabo fora do chão.	B3 Ângulo de pernas afastadas (ambas as mãos à frente). Pés e rabo fora do chão.
			
Grupo C Saltos	C1 Salto em X	C2 Salto engrupado	C3 Meia volta e salto engrupado
			 
Grupo D Flexibilidade E Equilíbrio	D1 Pivô (360°)	D2 Fan Kick	D3 Chute Alto (ombros) (4 repetições)
			

JUIZ ÁRBITRO

FALTAS GERAIS	
Equipamento/apresentação inapropriada	-0.50 Pontos
Sair da área de competição (cada vez)	-0.10 Pontos
Tempo da música <1'30'' /> 2'00'' (superior a 3X)	-0.50 Pontos
Falta de 1 (um) dos exercícios dos grupos (A, B, C e D)	-0.50 Pontos
Mais do que 8 (oito) exercícios de dificuldade	-0.50 Pontos
Ultrapassar o nº de execução dos exercícios obrigatórios	-0.50 Pontos
Aptidão Técnica (Força Dinâmica, Força Estática, Saltos, Flexibilidade e Equilíbrio).	-0.20 Erro pequeno
	-0.30 Erro Médio
	-0.50 Erro Grande

Escola:		
Professor:	Conjunto:	
Nota de Execução		
Nota de Artística		
Nota de Dificuldade		
Deduções Juiz Árbitro		
	NOTA FINAL	

Nota: Para a realização de cada uma das componentes avaliativas (Elementos Obrigatórios: Grupo A (Força Dinâmica) - Flexão de Braços c/ joelhos apoiados no chão, Flexão de Braços com membros inferiores afastados, Grupo C (Saltos) - Polichinelos e no Grupo D (Flexibilidade e equilíbrio) - chutes (baixo ou alto), o conjunto / grupo deverá executar os elementos em 4 (quatro) repetições sem interrupção, os restantes elementos deverão ser executados apenas uma única vez, se ultrapassar o número de execução dos exercícios o conjunto / grupo será penalizado. Estas penalizações serão registadas pelo Juiz Árbitro.

5. CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Definição dos critérios de pontuação de execução

Coordenação: Habilidade de executar simultaneamente diferentes movimentos e padrões de movimentos entre os membros superiores e dos membros inferiores.

Falta de movimentos contínuos de braços e pernas	
Erro pequeno (até 16 tempos musicais)	-0.30
Erro médio (de 16 até 32 tempos musicais)	-0.50
Erro Grande (superior a 32 tempos musicais)	-1.00
Falta de movimentos assimétricos (membros superiores)	
Erro pequeno (até 5 movimentos)	-0.30
Erro médio (de 3 a 4 movimentos)	-0.50
Erro Grande (até 2 movimentos)	-1.00

Sincronismo: Capacidade de todos os ginastas do grupo executar simultaneamente o mesmo movimento.

Varição/diferença entre ginastas	
Erro pequeno (até 16 tempos musicais)	-0.30
Erro médio (de 16 até 32 tempos musicais)	-0.50
Erro Grande (superior a 32 tempos musicais)	-1.00
Falta de intensidade igual entre ginastas	
Erro pequeno (até 16 tempos musicais)	-0.30
Erro médio (de 16 até 32 tempos musicais)	-0.50
Erro Grande (superior a 32 tempos musicais)	-1.00

Definição dos critérios de pontuação de artística

Coreografia: Modo como a rotina é construída e combinada deve interligar os movimentos característicos da **ginástica aeróbica** (passos básicos) e os elementos de dificuldade executados. As transições ou ligações entre os vários movimentos, passos e sequências de exercícios obrigatórios, bem como a preparação para saltos e/ou a descida para exercícios no solo, devem ser fluidas e dinâmicas sem quaisquer tipo de paragens ou pausas. A ocupação do espaço deverá percorrer toda a área de competição (os quatro cantos e centro). As mudanças de estilo e de ritmo são valorizadas, assim como a mudança frequente de formações e posições dentro do grupo.

Transições	
Falta de ligação dos movimentos e dos elementos (paragens ou pausas de mais de 4 tempos musicais)	-0.30
Variedade	
Repetições Idênticas (superior a 16 tempos musicais)	-0.30
Área	
Falta de uso dos planos/direcções da área de competição. Devem ser obrigatoriamente utilizados o centro e os 4 cantos da área de competição.	-0.20
Início e Fim	
Primeiro e último movimento desajustados	-0.20

Apresentação: A atitude do grupo deve ser demonstrativa, dinâmica e de captação da atenção do público e juízes. No entanto, esta atitude deve ser natural e entusiasta, demonstrando autoconfiança, projecção visual e sem excessos inadequados. Por exemplo, apelos explicitamente sexuais, religiosos ou violentos.

Apresentação	
Confiança: Falta de autoconfiança	-0.30
Execução em rápida sucessão (2 ou 3 elementos)	-0.25
Execução em cannon (1 elemento de cada vez)	-0.25
Execução por "Contraste" (1 elemento em destaque)	-0.25
Execução em Coral (Todos fazem mov. Diferente/numa parte da música / música sugere)	-0.25

Música: A música / ou músicas devem ser adequadas ao estilo e ritmo da categoria escolhida pelo grupo (aeróbica). A interpretação musical deve ser adequada durante toda a performance do grupo. A música e o modo como ela é interpretada, devem ser compatíveis com os movimentos de expressão facial e corporal, durante toda a performance do grupo. A coreografia deve ser executada respeitando a melodia e a estrutura musical.

Musicalidade	
Fora/perda do tempo da música (superior a 3X)	-0.50
Adequação musical – (ex. ritmo latino utilizar movimentos sensuais)	-0.30

Interacção: Modo como os ginastas do grupo interagem entre si, quer através do contacto físico que estabelecem, quer através da mudança de formações e posições, que se pretende que sejam de forma harmoniosa.

Interacção	
Falta de interacção física dinâmica entre os atletas (min. 3X)	-0.30
Falta de uso de formações (min. 3X) ex. roda – triângulo	-0.30
Falta de uso de movimentação, trocas de posições entre os elementos do grupo. Ex. Elementos da frente trocam de posição com os elementos de trás. (min. 3X)	-0.30

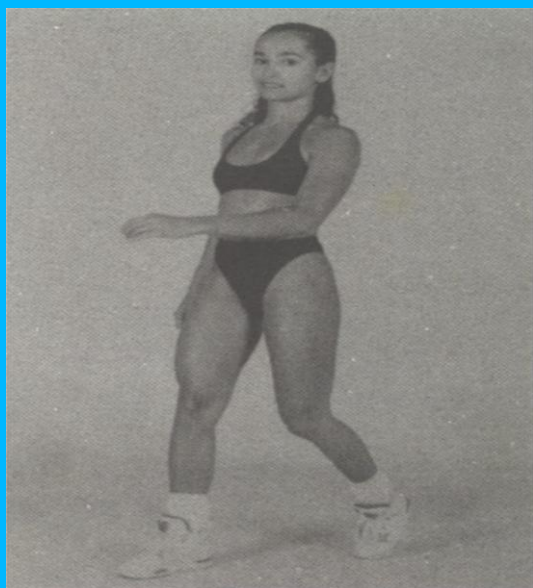
6. EQUIPAMENTO DE PROVA

Os ginastas participantes devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillot, Body, calções, shorts, calças justas ou collans cor de pele (para as raparigas). É obrigatório o uso de ténis com meias. Dentro da mesma equipa podem ser apresentados equipamentos diferentes, não são permitidos adereços quando fixos ao corpo ou roupa.

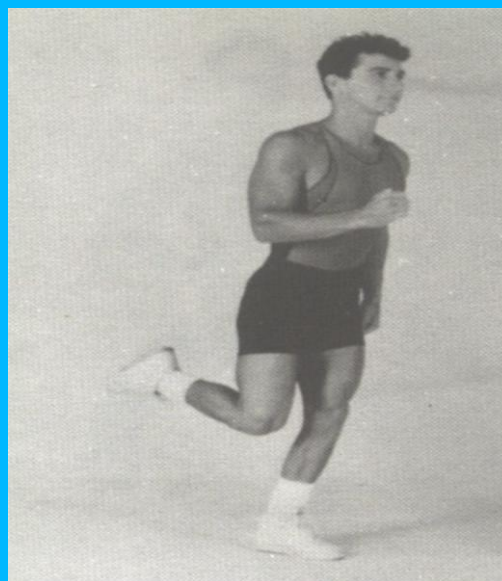
Nota: A apresentação de roupa considerada inadequada pelo Juiz Árbitro, para a prática da ginástica, implica a penalização da equipa em 0.50.

7. PASSOS BÁSICOS DA GINÁSTICA AERÓBICA

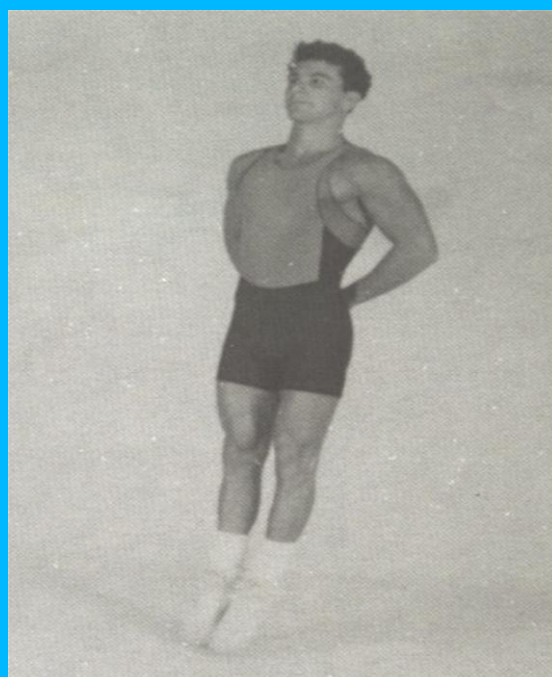
Os movimentos utilizados na ginástica aeróbica são fundamentalmente, as três seguintes habilidades motoras básicas:



Andar/Marchar



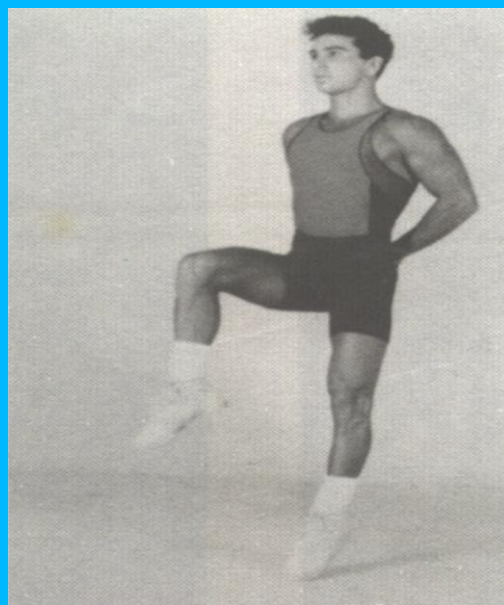
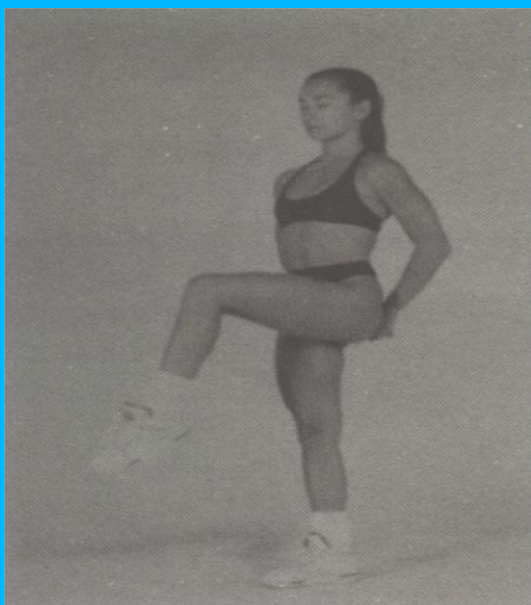
Correr



Saltar

São movimentos inatos, que todos nós muito facilmente executamos, em qualquer tipo de prática desportiva. A única diferença será na sua execução com acompanhamento musical e dentro da estrutura musical.

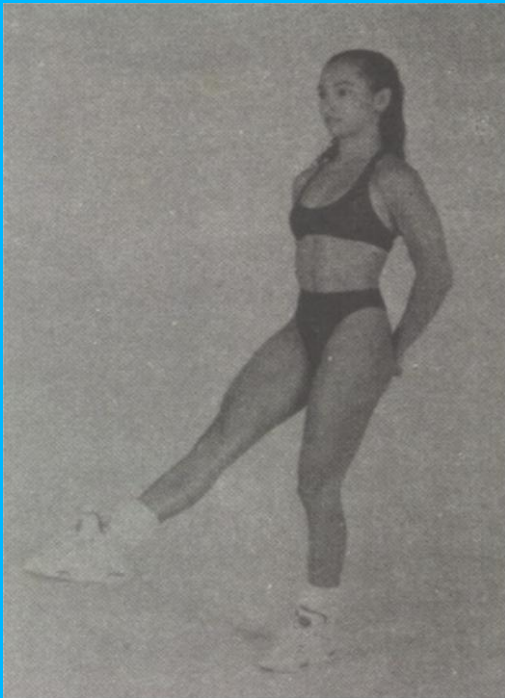
Os passos, especificamente característicos das aulas de ginástica, são os seguintes quatro passos básicos:



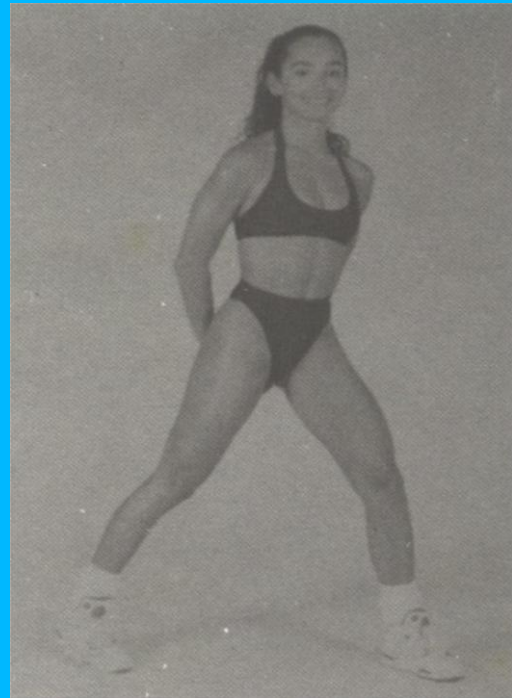
Elevação de joelho



Polichinelo



Chute Baixo



Chute ao lado / Lunge

Podemos assim, definir que existem sete passos básicos de aeróbica, que resultam da introdução de elementos de variação nas habilidades motoras básicas.

Podemos ainda definir aquilo a que muitos autores designam por passos de transição e que são igualmente derivados dos sete básicos.

- » **Passo e toque**
- » **Passo cruzado**
- » **Passo em V**
- » **Mambo**
- » **Pêndulo**

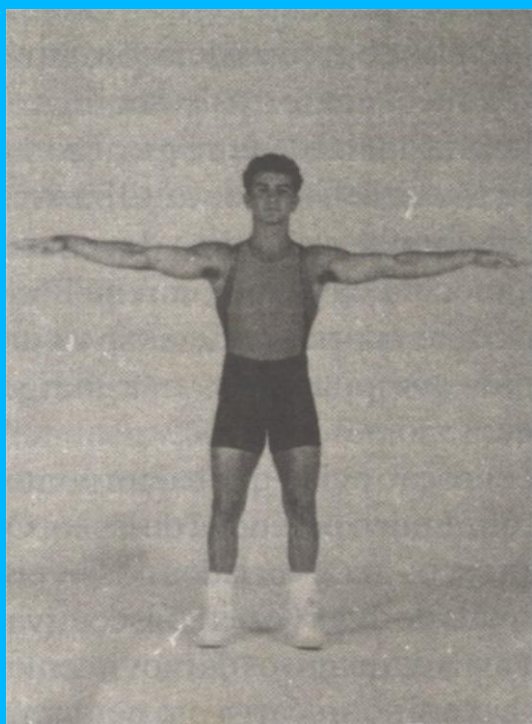
Na sua globalidade, todos estes são movimentos de fácil execução, que completam o repertório de movimentos básicos utilizados nas aulas de ginástica aeróbica.

Se considerarmos por exemplo a marcha, muito facilmente poderemos transformá-la num mambo à frente, atrás ou ao lado, num passo em V, ou ainda num passo e toque. Para tal, basta definir o tempo e ritmo dos apoios, a amplitude e o plano ou a direcção do movimento final que pretendemos.

Através da junção de todos estes passos de aeróbica que nascem as coreografias, juntando aos movimentos dos membros inferior, os movimentos de braços e as aulas passarão de imediato a ser mais intensivas e mais complexas.

Quadro 1. Passos básicos de aeróbica
(Curso de Treinadores e Juízes de GA, FIG, 1995)

BAIXO IMPACTO	ALTO IMPACTO
Andar – Marchar	Corrida – Saltar
Passo e toque	Polichinelo
Chuto	Chuto
Elevação de Joelho	Elevação de Joelho
Lunge	Lunge
Pêndulo	Pêndulo



Simétrico



Assimétrico

Quadro 2. Exemplos de elementos de variação

<p>a) Amplitude do movimento / Alavanca</p> <p>b) Plano do Movimento (frontal e sagital)</p> <p>c) Direcção e sentido dos deslocamentos (frente, atrás, lado e diagonal)</p> <p>d) Ritmo (1, 2, 4 ou 8 tempos)</p> <p>e) Simetria e assimetria dos movimentos</p>

8. DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS DE DIFICULDADE – NÍVEL 1

A composição das rotinas de ginástica aeróbica apresentada nos Torneios e Campeonatos devem ser constituídas de alguns elementos Técnicos obrigatórios (exercícios Força Dinâmica, Força Estática, Saltos, Flexibilidade e Equilíbrio).

Nível 1

Grupo A (Força Dinâmica)

A3 – Flexões de Braços

Modelo e determinantes técnicas:

- Apoio das mãos – Dedos virados a frente;
 - Apoio na vertical e à largura dos ombros;
- Cabeça em posição anatómica;
- Extensão completa dos braços;
- Corpo completamente estendido em todo o percurso do movimento;

Erros característicos:

- Cabeça para cima ou abaixo;
- Descer somente o tronco na flexão;
- Ombros avançados ou recuados – apoios.

Grupo B (Força Estática)

B3 – Ângulo sentado com pernas junta

Modelo e determinantes técnicas:

- Tronco direito;
- Pernas elevadas, estendidas e unidas;
- Apoio das mãos – dedos virados a frente;
 - Apoio na vertical e ao lado do tronco;
- Cabeça em posição anatómica;
- Extensão completa dos braços;

Erros característicos:

- Tronco curvo;
- Flexão das pernas;
- Apoio deficiente;
- Flexão dos braços.

Grupo C (Saltos)

C3 – Polichinelo

Modelo e determinantes técnicas:

- Afastamento lateral das pernas simultaneamente;
- Pés e joelhos na mesma linha;

- Pernas ligeiramente flectidas;
- Tronco direito.

Erros característicos:

- Afastamento deficiente de membros inferiores (joelhos voltados para dentro)
- Apoio na ponta dos pés;
- Pernas em extensão.

Grupo D (Flexibilidade e Equilíbrio)

D3 – Pivô (360º)

Modelo e determinantes técnicas:

- Apoio do pé em ½ ponta;
- Perna de apoio estendida
- Tronco direito;
- Tonicidade geral (equilíbrio) durante todo o movimento.

Erros característicos:

- Falta de apoio do pé em ½ ponta;
- Perna de apoio flectida;
- Rotação com centro de gravidade fora da vertical do apoio.

9. DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS DE DIFICULDADE – NÍVEL 2

A composição das rotinas de ginástica aeróbica apresentada nos Torneios e Campeonatos devem ser constituídas de alguns elementos Técnicos obrigatórios (exercícios de força dinâmica, força estática, Saltos, Flexibilidade e equilíbrio).

Nível – 2 Grupo A (Força Dinâmica)

A3 – Queda Facial

Modelo e determinantes técnicas:

- Alinhamento tronco-pernas;
- Pernas unidas;
- Cabeça em posição anatómica;
- Corpo direito em todo o percurso do movimento;

Erros característicos:

- Flexão tronco-pernas;
- Afastamento das pernas;
- Flexão de pernas.

B3 – Ângulo de pernas em V

Modelo e determinantes técnicas:

- Membros superiores em extensão completos (palma das mãos apoiadas no solo viradas a frente);
- Extensão completa dos membros inferiores e dos pés (flexão plantar);
- Ângulo igual ou inferior a 90 graus;
- Atitude: tronco direito, cabeça levantada, olhar em frente (não deixar “arredondar” as costas) e tonicidade geral elevada;

Erros característicos:

- Flexão dos membros superiores e/ou membros inferiores;
- Ângulo superior a 90 graus (tocar com os pés no solo);
- Falta de força para assumir e manter a posição (desequilíbrio).

Grupo C (saltos)

C3 – Meia volta e Salto Engrupado

Modelo e determinantes técnicas:

- Chamada a pés juntos e com membros superiores elevados;
- Forte impulsão de membros inferiores;
- Rápido fecho pernas-tronco;
- Elevação dos joelhos e fechando o tronco sobre os membros inferiores;

Erros característicos:

- Chamada a um pé;
- Salto baixo;
- Fecho pouco enérgico.

Grupo D (Flexibilidade e Equilíbrio)

D3 – Chuto alto

Modelo e determinantes técnicas:

- Membros inferiores em completa extensão (tanto a de apoio como a elevada);
- Grande afastamento de membros inferiores;

- Atitude: corpo equilibrado com o tronco direito, cabeça levantada e olhar em frente;

Erros característicos:

- Flexão do tronco para a frente ou de um dos membros inferiores;
- Falta de tonicidade (atitude) e Flexibilidade (amplitude);
- Falta de equilíbrio.

10. BIBLIOGRAFIA

AKIAU, P.(1995). *Aeróbica – Fundamentação Metodológica, Produção Coreográfica e Desenvolvimento do Ensino*. Editora: Coleção Fitness Brasil, São Paulo.

ALBALADEJO, L.(1996). *Aerobic para todos*. Gymnos Libreria – Editorial Desportiva. Madrid.

ALVES, J. SERPA, S. COSTA, C. GAGILEU, J.(1997). *Metodologia do treino*. Edições Psicospport, Lisboa.

CHARPIN, A. (1996). *As Novas Ginásticas*. Editora Pergaminho. Lisboa.

EGGER, G. CHAMPION, N. HURST, G. (1989). *The Fitness Leader's Exercise Bible*. 2ª Edition, Kangaroo Press.

EGGER, G. CHAMPION, N. (1990). *The Fitness Leader's Handbook*. 3ª Edition, Kangaroo Press.

JUCÁ, M.(1993). *Aeróbica e Step Bases Fisiológicas e Metodologia*. Editora Sprint. Rio de Janeiro.

MITRA, G. MAGOS, A.(1982). *O Desenvolvimento das qualidades Motoras no Jovem Atleta*. Livros Horizontes, Coleção Cultura Física.

PEIXOTO, C.(1984). *Ginástica Desportiva*. ISEF – Centro de Documentação e Informação. Cruz Quebrada.

RODRIGUEZ, M.(1997). *1º Nível de Técnico de Gimnasia en la especialidad de aerobic*. Real Federation Española de Gimnasia. Escuela Nacional de Gimnasia. Madrid.