



GINÁSTICA AERÓBICA

Ginástica de Grupo - Vertente Aeróbica

Regulamento Específico

2014 | 2015

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| 1- Determinações referentes à participação | 3 |
| 2- Programa | 3 |
| 3- Generalidades | 3 |
| 4- Ajuizamento | 6 |
| 4.1 – Composição do Júri | 6 |
| 4.2 – Sistema de Pontuação | 6 |
| 4.2.1 – Nota de Composição | 6 |
| 4.2.2 – Nota de Artístico | 6 |
| 4.2.3 – Nota de Execução | 8 |
| 4.2.4 – Nota Final | 9 |
| 5 – Programa Técnico | 9 |
| 5.1 – Exigências Gerais de Composição | 9 |
| 5.2 – Dificuldades Corporais | 10 |
| 6 – Bibliografia | 15 |

* Estas fichas encontram-se no ficheiro FICHAS DE GINÁSTICA DE GRUPO

2013/2014

1 - DETERMINAÇÕES REFERENTES À PARTICIPAÇÃO

- A competição de Ginástica de Grupo (GG) consiste na participação de conjunto, constituídos por 6 a 20 alunos de uma ou mais especialidades gímnicas, que poderão ser masculinos, femininos ou de ambos os géneros.
- A competição desenrola-se em escalão único: não há limitações do escalão etário.
- A prova consiste na apresentação de um exercício de grupo, onde é desenvolvido uma ideia guia, num trabalho gímnico enriquecido pela adaptação plástica, interação integral entre os alunos e uma relação harmoniosa entre a música e o movimento. Esta rotina de ginástica pode ser realizada com ou sem a utilização de aparelhos, ou em aparelhos.
- A inscrição do grupo nas provas, obedece às normas gerais aplicadas a todas as especialidades gímnicas.

2 – PROGRAMA

- A prova consiste na apresentação de uma rotina com características gímnicas, com duração entre 3 e 7 minutos, seguindo uma composição musical e numa área útil de 14m x 14m.

3 - GENERALIDADES

INSCRIÇÃO (O professor tem que entregar, no acto da inscrição):

- 2 Fichas de Dificuldade por cada grupo (1 para cada juiz de Dificuldade), assinalando todos os elementos que irão executar (obrigatórios) e apontando a ordem de apresentação dos mesmos.
- 2 Fichas de Artístico, devidamente preenchidas;
- 2 Fichas de Execução, devidamente preenchidas;
- O conjunto não é autorizado a participar se as Fichas de Nota não forem entregues no acto da inscrição.
- Fichas mal preenchido: penalização 0.50 juiz responsável

Ajudas

- No período de aquecimento e no decorrer da prova é permitido ao professor acompanhar os desempenhos dos alunos. No entanto, a intervenção direta do professor/outro indivíduo alheio à constituição do grupo, durante a realização oficial de um exercício é penalizada com uma dedução de 2 pontos na nota final do grupo. Esta situação é permitida apenas uma vez durante toda a apresentação e deverá ser uma ação breve (alguns segundos), pelo que uma segunda intervenção do professor/outro implicará a anulação do exercício. Por intervenção direta entende-se a simples presença do professor/, no praticável, mesmo que não tenha qualquer contacto físico com os praticantes.
- Não é permitido o professor comunicar de qualquer forma com os alunos no momento da prova;
- Penalização: 0.50 juiz responsável.

Espaço

- O exercício de grupo é realizado num praticável de 14m x 14m;
- Todo o exercício realizado fora do espaço (14m x 14m) não será avaliado;
- Os grupos podem colocar materiais e acessórios fora do praticável mas não podem sair para alcançar esses mesmos materiais;
- Penalização: 0,10 pelo juiz responsável pela saída dos alunos do praticável
- Penalização: 0,10 pelo juiz responsável pela saída involuntária de aparelhos/acessórios/ materiais do praticável

Preparação/organização

- Cada Grupo tem 1`30`` para organizar a sua entrada no praticável;
- Penalização: 0.50 juiz responsável se exceder o tempo regulamentar de preparação;

Acompanhamento Musical

- A composição musical tem que ter um tempo mínimo de 3 minutos e um máximo de 7 minutos.
- Penalização: 0.50 juiz responsável por tempo a mais ou a menos.
- É permitido uma introdução musical de 8 tempos (por exemplo, para uma entrada no praticável).
- Penalização: 0.50 juiz responsável se exceder os 8 tempos.
- O exercício tem que ser realizado na sua totalidade com acompanhamento musical (à escolha). Pode usar-se, as palmas, o cantar e outros modos de criar som, desde que devidamente enquadrados com a rotina apresentada. São também autorizadas músicas sem coros ou com acompanhamento vocal, no entanto, deverão ter em atenção o carácter pedagógico subjacente ao trabalho escolar.
- Penalização: 0.50 juiz responsável se a música não estiver em conformidade com o carácter pedagógico.
- O professor deverá entregar na mesa do som, 30 minutos antes de a prova começar, o (s) CD (s) devidamente identificados (nome da Escola, nº do Grupo).
- Cada CD deve conter uma única gravação.
- Penalização: 0.50 pelo juiz responsável por CD mal identificado
- Penalização: 0.50 pelo juiz responsável por CD com mais de uma música.
- Toda a apresentação deverá manter o carácter gímnico.
- Penalização: 0.50 juiz responsável

Equipamento

- Os alunos deverão apresentar-se com equipamento gímnico ou outro adequado à sua apresentação, devendo estar bem apresentados, com os cabelos presos e sem objetos que possam ser perigosos (relógios, colares, brincos, etc.).
- Penalização: 0.50 juiz responsável por uso de objetos não autorizados ou equipamento não adequado.

4 - AJUIZAMENTO

4.1 – COMPOSIÇÃO DO JÚRI

- Os exercícios serão avaliados por dois júris: um de composição (2 juízes de Dificuldade e 2 juízes Artístico) e outro de execução (2 juízes). Os júris serão compostos por professores formados nos cursos de juízes com a apreciação de apto.

- O Juiz responsável será um ou mais elementos do DSDE

4.2 – SISTEMA DE PONTUAÇÃO

4.2.1 – NOTA DE COMPOSIÇÃO - 10.00 pontos

Juízes de Dificuldade

- Os juízes de Dificuldade têm de verificar o cumprimento dos elementos técnicos que o professor descreveu no diagrama de prova e averiguar se a qualidade de execução permite a contabilização desses elementos.
- São contabilizados os elementos dos dois níveis.
- 1 Ponto por cada elemento.
- A nota máxima de dificuldade é de **10,00** pontos.

4.2.2 – NOTA DE ARTÍSTICA – 10,00pontos

Juízes de Artístico

- Os juízes de artística têm de deduzir as penalizações relativas às faltas de artística e atribuem uma nota entre 0 e 10 pontos.

Os juízes de Artístico analisam os seguintes aspetos:

1- FORMAÇÕES

| FORMAÇÕES | 0,2 | 0,5 | 0,8 |
|------------------------|-----|-----|-----|
| 8 formações diferentes | | | |

2- RELAÇÃO ENTRE OS GINASTAS/ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DE GRUPO:

| ORG. TRABALHO DE GRUPO/OUTRAS COLABORAÇÕES | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
|---|-----|-----|-----|
| Elementos técnicos de pares ou trios / Interações | | | |
| Organização do trabalho em contraste | | | |
| Organização do trabalho em rápida sucessão | | | |
| Organização do trabalho em coral | | | |
| Organização do trabalho em canon | | | |

3- VARIEDADE DA COMPOSIÇÃO:

| VARIEDADE NA COMPOSIÇÃO: DINÂMICOS: | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
|--|-----|-----|-----|
| Nos ritmos | | | |
| Nos deslocamentos | | | |
| Nos planos | | | |
| Nas direções | | | |
| Nas trajetórias | | | |
| Nos elementos corporais | | | |
| Nos níveis de ocupação do espaço | | | |

4- RELAÇÃO MÚSICA/MOVIMENTO:

| RELAÇÃO MÚSICA MOVIMENTO | 0,2 | 0,5 | 0,8 |
|---|-----|-----|-----|
| Harmonia entre o ritmo da música/movimento | | | |
| Harmonia entre o carácter da música/movimento | | | |

5- ADAPTAÇÃO PLÁSTICA:

| ADAPTAÇÃO PLÁSTICA | 0,2 | 0,5 | 0,8 |
|---|-----|-----|-----|
| Utilização adequada e com lógica dos adereços | | | |
| Adaptabilidade das especialidades gímnicas | | | |

6- HARMONIA:

| HARMONIA | 0,2 | 0,5 | 0,8 |
|--|-----|-----|-----|
| Na execução da ideia – Princípio; meio e fim | | | |
| Fluidez no movimento | | | |
| Sincronia entre os ginastas/No trabalho dos ginastas | | | |

7- ORIGINALIDADE:

| ORIGINALIDADE - BONIFICAÇÕES | | |
|--------------------------------|--|------|
| Na execução da ideia guia | | 0,25 |
| Nos elementos corporais | | 0,25 |
| Nas relações entre os ginastas | | 0,25 |
| No acompanhamento musical | | 0,25 |

4.2.3 – NOTA DE EXECUÇÃO – 10,00pontos***Juízes de Execução***

- Os juízes de execução têm de deduzir as penalizações relativas às faltas de execução e atribuem uma nota entre 0 e 10 pontos.

O juiz de execução avalia os seguintes aspetos:

1- Aspetos Gerais

| Aspetos Gerais | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,00 |
|---|-----|-----|-----|-----|------|
| Nível e qualidade de execução de dos elementos corporais e de ligação | | | | | |
| Postura corporal correta (pernas estendidas, Postura segmentar correta, m.i. e sup. estendidos) | | | | | |
| Fluidez de execução | | | | | |
| Desequilíbrios | | | | | |
| Queda | | | | | |

2- Posições dos Elementos

| Posições / Elementos | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,00 |
|---|-----|-----|-----|-----|------|
| Desequilíbrios nos Pivot, Chutes, Ângulos | | | | | |
| Má definição/ instabilidade na posição | | | | | |
| Não manter a posição durante 3 segundos | | | | | |

3- Qualidade de Execução dos Elementos Técnicos

| Qualidade de execução dos elementos técnicos | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,00 |
|---|-----|-----|-----|-----|------|
| Cumprimento das exigências técnicas individuais | | | | | |
| Qualidade técnica das dificuldades | | | | | |

4.2.4 – NOTA FINAL

- A Nota Final resulta do somatório das notas de composição (Dificuldade e Artístico) e execução. A nota de dificuldade e artístico é obtida através da média das notas atribuídas pelos 2 juízes que avaliam cada uma das componentes de avaliação.
- A diferença entre as notas dos dois juízes não deve ser superior a um ponto, devendo os juízes aferir as notas para os limites regulamentares sempre que isso não aconteça.

5 - PROGRAMA TÉCNICO

5.1 – EXIGÊNCIAS GERAIS DE COMPOSIÇÃO

A coreografia deverá incluir:

- Elementos de dificuldade Nível 1 e Nível 2 obrigatórios, entre 4 (mínimo) – 10 (máximo) dos grupo (A;B, C e D), executados na rotina e atribuí uma pontuação de 1 pontos por cada elemento;
- Formações 8 (mínimo)

5.2 - DIFICULDADES CORPORAIS

A composição das rotinas de Ginástica de Grupo/Aeróbica apresentadas devem ser constituídas de alguns elementos Técnicos obrigatórios (exercícios Força Dinâmica, Força Estática, Saltos, Flexibilidade e Equilíbrio).

Nível 1

Grupo A (Força Dinâmica)

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)

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 curvado;
- Flexão das pernas;
- Apoio deficiente;
- Flexão dos braços.

Grupo C (Saltos)

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)

Pivô (360°)

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.

Nível – 2 Grupo A (Força Dinâmica)

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.

Ângulo de pernas em V

Modelo e determinantes técnicas:

- Membros superiores, extensão completas (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)

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 e fecho pouco enérgico.

Grupo D (Flexibilidade e Equilíbrio)

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.

6 - 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 Psicosport, 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.