



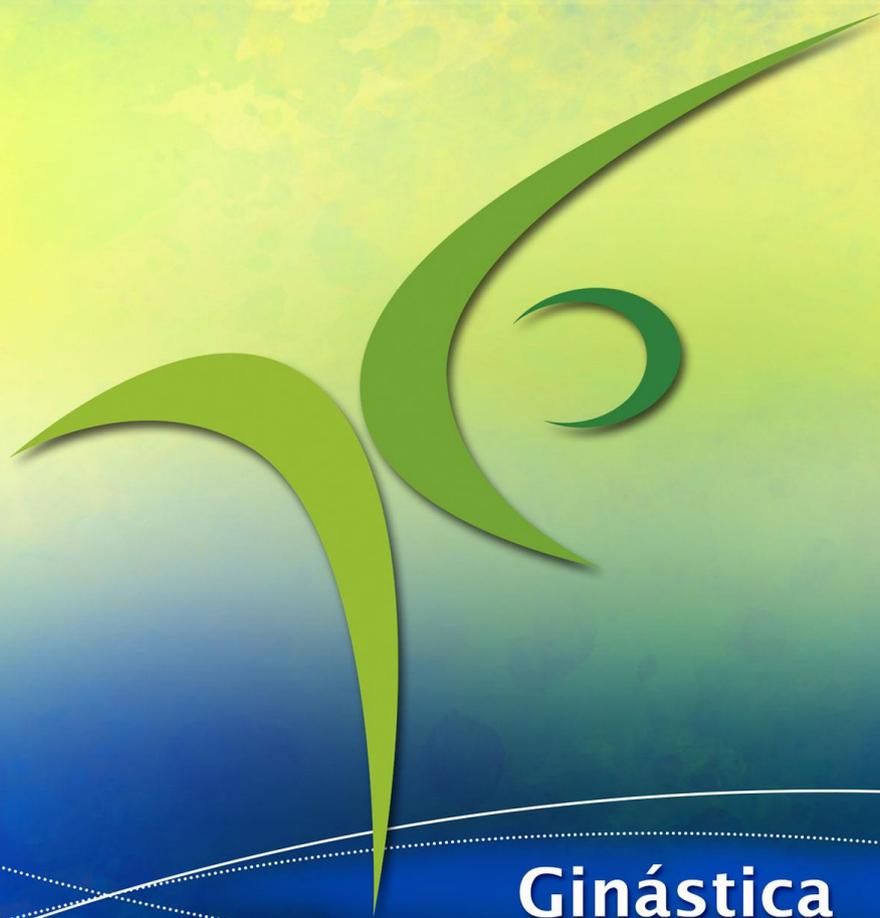
Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Educação
Direção Regional de Educação

GINÁSTICA AERÓBICA

Regulamento Específico

2017/18



Ginástica

R e g u l a m e n t o E s p e c í f i c o

www.madeira-edu.pt/dre | Direção de Serviços do Desporto Escolar

**ÍNDICE**

ÍNDICE.....	1
Introdução.....	3
Nota Prévia.....	3
Informação Geral.....	4
Generalidades.....	4
Ginástica aeróbica.....	4
Definição de ginástica aeróbica.....	4
Definição de padrões de movimentos aeróbicos.....	4
Juízes.....	4
Os pré-requisitos práticos para as suas atividades.....	4
Os pré-requisitos para pontuar nas competições da DSDE.....	5
Quadro Organizativo.....	5
Programa de competição.....	5
Competição.....	5
Nível / Escalão /Vertente.....	5
Vertentes.....	6
Nível.....	6
Equipamento.....	6
“A regra dos 10 minutos”.....	7
Abandono de Prova.....	7
Instalações.....	7
Área de treinos.....	7
Área de espera.....	8
Área de competição.....	8
Assentos.....	8
Composição das Rotinas.....	9
Conteúdo da composição.....	9
Duração.....	9



Regulamento Específico

Música	9
Gravação.....	9
Elementos de dificuldade	10
Elevação	10
Elevação proibida.....	11
Júri.....	11
Constituição do Painel de Juízes.....	11
Juiz de Execução	11
Juiz de Artística	11
O Juiz Árbitro	13
Pontuação.....	14
Artística	14
Execução	15
Dificuldade	16
Elementos de dificuldade e valores.....	16
Juiz árbitro	20
Cálculo e procedimentos das pontuações	21
Artística	21
Execução	21
Dificuldade	22
Juiz Árbitro	22
Pontuação final	22
Empates	23
Passos Básicos	23
Erros gerais de execução	26



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 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.

Júizes

Os júizes 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, escalão e vertente em que estão inscritos.

O programa de competição de Ginástica Aeróbica prevê a realização de rotinas por níveis (1 e 2) e vertente (pares femininos, pares masculinos, pares mistos, trios femininos, trios masculinos, trios mistos e conjuntos).

As competições compreendem a realização de exercícios obrigatórios em cada nível.

Competição

Nível / Vertente

Os ginastas serão agrupados pela vertente (categoria de competição) em que competem, o escalão (idade) e o nível (grau de dificuldade)



Regulamento Específico

Vertentes

- 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 feminino (3 ginastas do sexo feminino)
- Trio masculino (3 ginastas do sexo masculino)
- Trio misto (2 ginastas do sexo feminino e 1 do sexo masculino OU 2 ginastas do sexo masculino e 1 do sexo feminino)
- Conjunto (5 a 12 ginastas, independentemente do sexo).

Nível

- Nível 1
- Nível 2

Exemplo de uma inscrição: Trio Feminino – Nível 2

Equipamento

Os ginastas participantes devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillot, Body, calções, shorts, 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.



Regulamento Específico

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

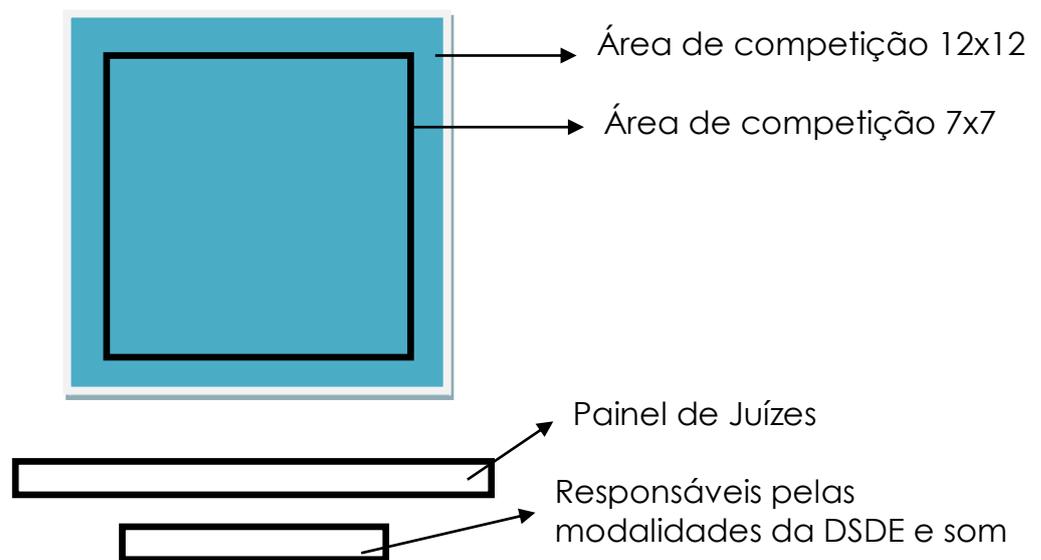
Deve estar disponível um espaço para treinos, para os competidores, no dia da competição. Não devem estar. Nesta área quaisquer outras pessoas que não pertencem à equipa (Ex.: familiares, funcionários das escolas, outros). A exceção a esta regra deve ser feita ao responsável pela modalidade da DSDE,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



A área de 12x12 é utilizada apenas pelos conjuntos. 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. 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. Música e efeitos sonoros originais são permitidos. Apenas 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

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.

Elevação

Duas (2) elevações são obrigatórias numa 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 juizes de dificuldade (exemplo: ângulo V com as mãos apoiadas nos ombros da colega – Não é contabilizado o ângulo como elemento de dificuldade.)

Nos grupos, se houver duas elevações ao mesmo tempo (sem ligação entre elas – os elemento não se tocam), é contabilizado com duas, não podendo haver mais nenhuma no decorrer da rotina.



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 Artística

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:

- Registam os elementos de dificuldade;
- Verificam se foram feitos os 4 elementos obrigatórios;
- Atribuem os respetivos valores dos elementos;
- Verificam se há mais de 10 elementos na rotina;
- Verificam se há repetição de algum elemento;
- Verificam se foram feitas as 2 elevações na rotina;
- Verificam 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).

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.
- ⦿ Sair da área de competição (cada vez) (7x7 ou 12x12)
- ⦿ Tempo da música <1'30'' /> 2'00''
- ⦿ Atraso de 30 seg. na apresentação dos ginastas no praticável
- ⦿ Atraso de 60 seg. na apresentação dos ginastas no praticável

Ainda aplica penalizações por:

- ⦿ Falta de elementos obrigatórios (por cada uma)
- ⦿ Falta de grupo de elementos
- ⦿ Mais do que 10 (dez) elementos de dificuldade
- ⦿ Repetição de um elemento
- ⦿ Elevação em falta
- ⦿ Mais que 2 elevações
- ⦿ Elevação proibida
- ⦿ Readmissão dos ginastas em competição

Registado pelo
Juiz de
Dificuldade



Pontuação

Artística

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			
CRITÉRIOS	DEDUÇÕES		
1. Coreografia			
1.1. Transições: Falta de ligação entre os movimentos e dos elementos	-0.10	-0.20	-0.30
1.2. Variedade: Repetições Idênticas (superior a 16 tempos musicais)	-0.30		
1.3. Início e Fim: Primeiro e último movimento desajustados à música	-0.10		
1.4. Complexidade das sequências	-0.10	-0.20	-0.30
1.5. Confiança: Falta de autoconfiança	-0.10	-0.30	-0.50
2. Musicalidade			
2.1. Relação música-movimento – (ex. mov. Forte – sensuais – Suave e etc.)	-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. círculo, 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	-0.20		
4.2. Uso tridimensional dos níveis	-0.20		
4.3. Distribuição dos movimentos na rotina. A rotina deve ser bem equilibrada em todas as áreas.	-0.20		
4.4. Tipos de deslocamento	-0.20		



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	
<i>Movimentos dos braços, Passos Básicos, Transições e ligações e interação física</i> - (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

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		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		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		0,3	Obrigatório N2 1. Apoio facial 2. Executar uma flexão-extensão de braços (cotovelos) com fases descendente e ascendente. 3. Apoio facial
A4 Flexão de braços com apoio de 1 perna		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
A5 Flexão Plio		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)
A6 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

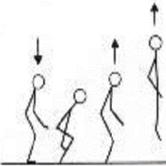
Elemento	Exemplo	Valor	Descrição
B1 Elevação dos membros inferiores e em flexão na posição de sentado (rabo no chão).		0,1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com as pernas juntas. 2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia. 3. O corpo é suportado por ambos os braços 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	<ol style="list-style-type: none"> 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 Elevação dos membros inferiores e em extensão na posição de sentado (rabo do chão).		0,3	Obrigatório N1 <ol style="list-style-type: none"> 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 30° do chão 5. Manter por 2 segundos.
B4 Ângulo pernas afastadas (1 mão atrás 1 mão à frente).		0,3	Obrigatório N2 <ol style="list-style-type: none"> 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.
B5 Ângulo pernas afastadas		0,4	<ol style="list-style-type: none"> 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.
B6 Ângulo L		0,4	<ol style="list-style-type: none"> 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.



Regulamento Específico

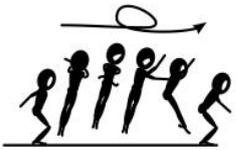
			5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés.
B7 Ângulo pernas afastadas 2''		0,5	1. Sentado pernas afastadas. 2. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo. 3. Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo. 4. Bacia fletida e as pernas afastadas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo. 5. Subir e descer, havendo fase aérea da bacia, pernas e pés. 5. Manter por 2 segundos.
B8 Ângulo L 2''		0,5	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. Manter por 2 segundos.

GRUPO C – Saltos

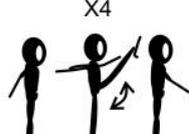
Elemento	Exemplo	Valor	Descrição
C1 Salto em Extensão		0,1	1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão. 2. Fase aérea 3. Posição dos braços é opcional. 4. Receção com os pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente onde iniciou o salto
C2 Salto em X		0,2	1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão. 2. Fase aérea com afastamento de pernas a um ângulo de +/- 90° 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		0,2	Obrigatório N2 1. Um salto vertical onde as pernas são levantadas, com os joelhos fletidos perto do peito, Engarupado 2. Receção de pés juntos. O ginasta deve acabar exatamente onde iniciou o salto.



Regulamento Específico

C5 1 Pirueta		0,3	<ol style="list-style-type: none">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.
C6 Queda para apoio facial		0,4	<ol style="list-style-type: none">1. Chamada a 2 pés2. O ginasta salta para iniciar uma queda para a frente.3. Mãos e pés com receção simultânea em apoio facial.
C7 ½ Engrupado		0,5	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">1. De pé sobre as duas pernas.2. Uma volta completa (360 °) é realizada.3. A posição dos braços é opcional.
D2 4 Chutos médios sagitais consecutivos (pés a altura da bacia)		0,2	Obrigatório N1 <ol style="list-style-type: none">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.
D3 Esparegata Sagital		0,3	<ol style="list-style-type: none">1. As pernas estão estendidas em espargata sagital.2. A bacia está alinhada.
D4 1 Pivô		0,3	Obrigatório N2 <ol style="list-style-type: none">1. De pé sobre uma perna.2. Uma volta completa (360 °) é realizada.3. A posição da perna livre e dos braços é opcional.
D5 1½ Pivô		0,4	<ol style="list-style-type: none">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.
D6 4 Chutos altos sagitais consecutivos (pés a altura dos ombros)		0,4	<ol style="list-style-type: none">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.



Regulamento Específico

D7 1 Pivô com 1 perna à horizontal		0,5	<ol style="list-style-type: none">1. De pé sobre uma perna2. 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.
D8 Bandeira		0,5	<ol style="list-style-type: none">1. Equilíbrio com uma perna levantada sagital.2. O equilíbrio é suportado por uma mão.3. Aguentar 2 segundos4. A posição dos braços é opcional.5. Termina com pés juntos.

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.

$$A1 = \text{Total de deduções}$$

- 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.

$$\text{Nota Artística} = 4 - \frac{A1 + A2}{2}$$

Execução

- Enquanto decorre a performance, o juiz toma nota das deduções que irá fazer.
- Regista o valor equivalente ao total de deduções feitas.

$$E1 = \text{Total das deduções}$$

- 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.

$$\text{Nota Execução} = 10 - \frac{E1 + E2}{2}$$



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):

Nota Dificuldade

$$\begin{aligned} &= 0,2 (A2) + 0,3 (B4) + 0,3 (B3) + 0,2 (C3) \\ &+ 0,2 (C2) + 0,3 (C5) + 0,1 (D1) + 0,2 (D2) \\ &+ 0,3 (D6) \end{aligned}$$

- 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

Nota de Artística + Nota de Execução + Nota de Dificuldade – Nota Juiz Árbitro

Regulamento Específico

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.

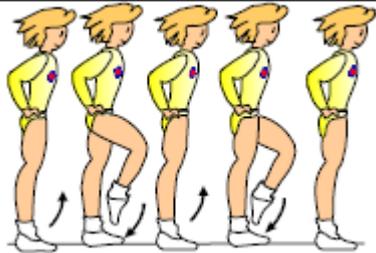
Nestes casos, é atribuída a mesma nota de classificação final aos ginastas empatados/as, mas fica com uma posição final superior, aquele ginasta que apresentar **maior nota de execução**.

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	<p>O membro inferior está em flexão a frente do corpo: flexão da coxa e do joelho</p> <p>O calcanhar mostra movimento de apoio claramente, da ponta do pé para o calcanhar</p> <p>A totalidade do movimento é ascendente, não descendente</p> <p>Tronco direito com coluna neutra, alinhamento natural</p> <p>O tronco mostra força de controlo, sem combinações de movimentos ascendentes-descendentes ou para a frente-para trás</p> <p>Amplitude: da posição neutra para total plantar flexão do calcanhar.</p>	



Regulamento Específico

Corrida	<p>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</p>	
Chuto Baixo	<p>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 quadrícepsite. 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.</p>	
Elevação do joelho	<p>Perna da ação motora mostra um elevado grau de flexão na flexão da coxa e joelho, flexão mínima de 90º 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</p>	
Chuto alto	<p>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.</p>	

Regulamento Específico

Polichinelo	<p>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.</p> <p>A receção é 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.</p> <p>Amplitude: A partir da posição neutra para aproximadamente á largura dos ombros aproximadamente mais 2 pés de comprimento de distância com flexão de 25-45° em flexão do Quadril / joelhos (mais se em super baixo ou baixo com posição em grande pliê)</p>	
Lunge	<p>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.</p> <p>Os calcanhares baixos com apoio no solo e com controle.</p> <p>Pés no plano sagital. Move-se todo o corpo (lado a lado) como uma unidade.</p> <p>Baixo impacto: Corpo ligeiramente inclinado para a frente (perna dianteira tem todo o suporte do peso), linha reta do pescoço ao calcanhar.</p> <p>Alto impacto: Pernas a Flexão de braços, alternadamente, no plano sagital em um movimento de esqui cross country.</p> <p>Amplitude: Aprox. 2-3 Pés afastados no plano sagital. (Variações Lunge = diferentes Amplitudes).</p>	

Erros gerais de execução

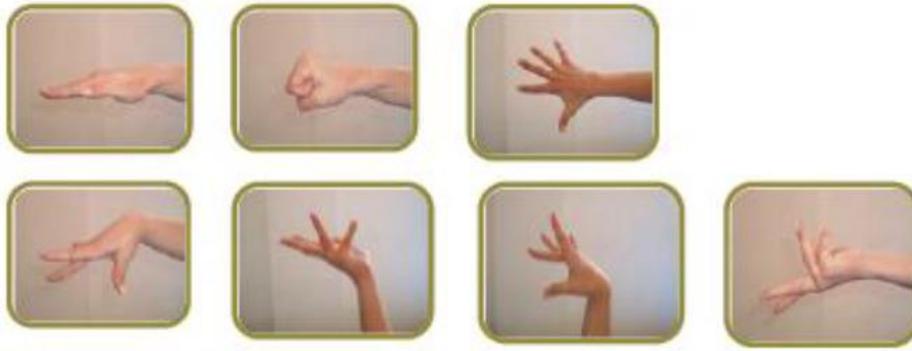
Exemplos	Pequeno (-0,10)	Médio (-0,20)	Grande (-0,30)
	Alinhamento corporal incorreto		
	Posição dos pés descontrolada		
	Pés afastados		
	Braços descontrolados		
	X		

Uma sequência de passos básicos, pode tornar-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.



Regulamento Específico

EXEMPLOS DE AÇÕES DE MÃOS



Ações com os dedos inadequadas (não serem abusadas)

