



REGULAMENTOS TÉCNICOS 2019

PROVISÓRIOS

GINÁSTICA AERÓBICA

TORNEIO NACIONAL

OBJETIVOS:

- Proporcionar aos Professores de Educação Física em geral, um modelo de iniciação esportiva na Ginástica Aeróbica, assim como um modelo que possibilite a participação ampla de praticantes, visando a massificação da modalidade.

PARTICIPANTES:

- É aberta a participação no TNGAE a qualquer entidade filiada às Federações Estaduais de Ginástica ou de alguma forma ligadas e autorizadas por estas.
- Nos estados onde não houver Federação de Ginástica, as entidades estão isentas da exigência acima e deverão fazer as inscrições através da CBG.
- Não poderão participar do TNGAE, ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro no ano anterior ao vigente, com exceção:
 - ✓ Ginastas na atual CATEGORIA INFANTIL.
 - ✓ Ginastas ADULTOS, somente para a composição de GRUPOS de Aero-Dance e Aero-Step.
- No caso do Torneio Nacional acontecer durante o mesmo evento do Campeonato Brasileiro, não será permitida a inscrição de um ginasta nas mesmas provas nas duas competições, seja de qualquer categoria por idades, sem exceção.

CATEGORIAS:

- **INFANTIL** - de 09 (nove) anos a 11 (onze) anos, completos no ano da competição.
- **INFANTO - JUVENIL** - de 12 (doze) anos a 14 (quatorze) anos, completos no ano da competição.
- **JUVENIL** – de 15 (quinze) a 17 (dezessete) anos completos no ano da competição.
- **ADULTO** - de 18 (dezoito) anos completos no ano da competição em diante.

*É permitido ao ginasta subir de categoria por idade, no último ano da categoria atual.

PROVAS:

- a) Individual Masculino - 1 (um) ginasta masculino.
- b) Individual Feminino – 1 (um) ginasta feminino.
- c) Dupla Mista – 2 (dois) ginastas, 1 (um) feminino e 1 (um) masculino.
- d) Trio – 3 (três) ginastas com formação livre.
- e) Grupo – De 5 (cinco) até 8 (oito) ginastas com formação livre.

NÍVEIS:

a) NÍVEL INICIANTE

- Rotinas (ou coreografias) conforme os vídeos adotados para o ano vigente. Os vídeos estarão disponíveis para todas as Federações Estaduais.
- As sequencias de movimentos devem ser as mesmas dos vídeos. Variações são permitidas nos seguintes movimentos: elevações, poses inicial e final, transições e ligações, formações, direções, descolamentos, movimentos dos braços.
- O Nível INICIANTE poderá ser utilizado em todas as categorias e provas.
- São obrigatórios 4 (quatro) elementos de dificuldade, 1 para cada Grupo, sendo opcionais ou à escolha do professor, conforme abaixo:

Grupo A

- a) Flexão Peitoral ou Tríceps com Joelhos apoiados no solo, (valor de dificuldade = 0,05).
- b) Flexão Peitoral ou Tríceps (valor de dificuldade = 0,10).
- c) Flexão Wenson (valor de dificuldade = 0,20).

Grupo B:

- a) Esquadro “L” com 1 ou 2 calcanhares levemente apoiados e mantido, por 2 segundos (valor de dificuldade = 0,10).
- b) Esquadro Afastado (valor de dificuldade = 0,20).



- c) Esquadro "L" (valor de dificuldade = 0,20).
- d) Esquadro Afastado $\frac{1}{2}$ giro (valor de dificuldade = 0,30).
- e) Esquadro "L" $\frac{1}{2}$ giro (valor de dificuldade = 0,30).

Grupo C:

- a) Salto Afastado em X (valor de dificuldade = 0,10).
- b) Salto Grupado (valor de dificuldade = 0,20).
- c) 1 Giro Pirueta no ar (valor de dificuldade = 0,30).
- d) Salto Afastado (valor de dificuldade = 0,30).

Grupo D:

- a) "Avião" paralelo ao solo mantido por 2 segundos (valor de dificuldade = 0,10).
- b) Espacate sagital (valor de dificuldade = 0,10).
- c) Espacate frontal (valor de dificuldade = 0,10).
- d) Espacate vertical (valor de dificuldade = 0,20).
- e) 1 Giro Pirueta (valor de dificuldade = 0,20).
- f) Panqueca (valor de dificuldade = 0,30).

- **Para Duplas, Trios e Grupos, 1 elevação no início ou no final, é obrigatória.**
- Elevação será considerada quando um parceiro for elevado no mínimo na altura dos ombros da base.
- 1 movimento acrobático permitido: 1 Estrela por coreografia no máximo.

b) NÍVEL INTERMEDIÁRIO

- Rotinas (ou coreografias) com passos básicos e sequências de exercícios aeróbicos de livre escolha. Poderão ser utilizadas em todas as categorias e provas, com exceção da Prova de Grupos, conforme as exigências de Dificuldade abaixo.
- São obrigatórios 4 (quatro) elementos de dificuldade, conforme a Categoria por idades, sendo: 1 elemento para o Grupo A ou B, 1 elemento para o Grupo C, 1 elemento para o Grupo D, e mais 1

elemento de livre escolha, e de qualquer Grupo.

Infantil - valor 0,10 até 0,30 no máximo.

Infanto-Juvenil - valor 0,10 até 0,50 no máximo.

Juvenil: valor 0,10 até 0,60 no máximo.

Adulto - valor 0,20 até 0,70 no máximo.

- Para Duplas e Trios é obrigatória 1 elevação, no máximo.
- 2 movimentos acrobáticos no máximo são permitidos. **Nas Categorias Infantil e Infanto-Juvenil o salto mortal é considerado proibido.**

c) NÍVEL AVANÇADO

- Rotinas (ou coreografias) com passos básicos e sequências de exercícios aeróbicos de livre escolha. Poderão ser utilizadas em todas as categorias e provas, com exceção da Prova de Grupos, conforme as exigências de Dificuldade abaixo.
- São obrigatórios 4 (quatro) elementos de dificuldade, conforme a Categoria por idades, sendo 1 elemento para cada Grupo de Elementos: A, B, C, e D:

Infantil - valor 0,10 até 0,40 no máximo.

Infanto-Juvenil - valor 0,10 até 0,60 no máximo.

Juvenil: valor 0,10 até 0,70 no máximo.

Adulto - valor 0,20 até 0,80 no máximo.

- Para Duplas e Trios é obrigatória 1 elevação, no máximo.
- 2 movimentos acrobáticos no máximo são permitidos. **Nas Categorias Infantil e Infanto-Juvenil o salto mortal é considerado proibido.**

d) NÍVEL AERO-DANCE

- Rotinas (ou coreografias) com passos e sequências de exercícios aeróbicos e de dança, de livre escolha, podendo incluir movimentos de outras modalidades com moderação. Os movimentos da coreografia devem mostrar no mínimo 2 diferentes estilos de músicas e movimentos combinados. O segundo estilo deve ser obrigatoriamente "dança de rua" ou "street dance" (incluindo "hip-hop", "break dance", etc.) e deve ser demonstrado na música e



na coreografia contendo no mínimo 32 contagens (4 x 8-counts) e no máximo 64 contagens (8 x 8-counts), seguidas.

- O Nível Aero-Dance pode ser utilizado em todas as categorias e somente na Prova de Grupos.
- 1 elevação opcional, poderá ser realizada no máximo uma vez, porém não receberá valor.
- Elementos de Dificuldade podem ser executados, mas não receberão nenhum valor.
- Elementos Acrobáticos são permitidos inclusive 02 em sequencia, um seguido de outro. No máximo 3 vezes na rotina 2 movimentos acrobáticos seguidos poderão ser executadas.
- **Nas Categorias Infantil e Infanto-Juvenil o salto mortal é considerado proibido.**

e) NÍVEL AERO-STEP

- Rotinas (ou coreografias) livres, utilizando o step ao máximo com sequencias de passos combinadas com movimentos de braços, de acordo com a música.
- O nível AERO-STEP poderá ser utilizado somente na Categoria Adultos, Prova de Grupos.
- O tema, o estilo da coreografia e da música, são de livre escolha do professor.
- A coreografia deve utilizar o step ao máximo.
- Não são obrigatórios elementos de dificuldade.
- 1 elevação **opcional** no máximo.
- Cada integrante de um grupo de Aero-Step deverá trazer consigo um equipamento (step) para sua apresentação no Torneio. O equipamento deve ser emborrachado em baixo nas partes de apoio e contato com o solo para não deslizar.
- A altura mínima da plataforma é de 10 cm e a máxima 15 cm. A largura deverá ter no mínimo 30 cm e no máximo 40 cm. O comprimento máximo deverá ser 90 cm e o mínimo 70 cm.
- A correta técnica para subir e descer do Step é a seguinte:
 - O pé inteiro deve ser colocado no step;

- Qualquer giro do corpo sobre o step, deverá ser executado com saltitamento, sem contato do pé com a superfície do step;
- Flexão do joelho não deve ser maior que 90°;
- Centro de gravidade sobre os pés;
- Em qualquer saltitamento manter o alinhamento correto do corpo;
- Não hiperextender as articulações;
- Manter a correta posição das articulações;
- Não se recomenda subir de costas para o step.

IMPORTANTE:

- O mesmo ginasta não poderá participar em mais de 3 (três) diferentes provas, incluindo os Grupos de Aero-Dance em todas as categorias e Aero-Step na categoria Adulta.
- O mesmo ginasta deverá competir todas as provas no mesmo Nível, com exceção para os Grupos de Aero-Dance, em todas as categorias, para os Grupos de Aero-Step na Categoria Adulta.

DURAÇÃO:

- As rotinas (ou coreografias) devem ter a duração seguinte, conforme a categoria:
INFANTIL: 1'15"
INFANTO-JUVENIL: 1'15"
JUVENIL: 1'20"
ADULTO: 1'20"
- Em todos os casos, haverá tolerância de 5 (cinco) segundos para mais ou para menos.

MÚSICA:

- A música é de livre escolha dos participantes, desde que os temas não incluam: violência, raça, religião, sexo.
- Algumas opções de músicas serão disponibilizadas para as Federações Estaduais.
- Para cada coreografia, o participante deverá trazer a música gravada no início de um CD.
- Recomenda-se trazer **uma cópia em pendrive, e 1 CD** para cada coreografia. Em cada CD deve constar somente a música de 1 (uma) coreografia, e nenhuma outra,



colocando-se uma etiqueta em cada CD com o nome da entidade, da categoria, prova, nível, e atletas.

- Para o Aero-Step a música recomendada deve ter 130-140bpm.

PISO E ÁREA DE COMPETIÇÃO:

- O Torneio Nacional deverá realizar-se em local apropriado, o piso deve ser preferencialmente de madeira e com amortecimento.

A área de competição **utilizada para as categorias Infantil, Infanto-Juvenil Juvenil** será 7m x 7m para Individuais, Duplas e Trios, 10m X 10m para Grupos.

Na categoria Adulta: 10m x 10m para todas as Provas.

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

- Cada equipe poderá participar com número ilimitado de competidores.

VESTIMENTA:

- A roupa de apresentação é de livre escolha dos participantes, desde que não tenha conotação de: violência, raça, religião, sexo.
- Sapatos não esportivos, com saltos, ou sem solado de borracha não são permitidos.
- Descalços são permitidos com exceção para o Nível Aero-Step.

PROGRAMAÇÃO:

- Competição em 1 (uma) etapa - participam todos os ginastas.

ARBITRAGEM

- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.
- No Nível INICIANTE, para o critério artístico de arbitragem, será considerada a limitação da criatividade e da complexidade das sequencias dos movimentos, devido aos modelos de vídeos a serem seguidos, sendo que os passos básicos devem ser os mesmos mostrados nos vídeos, ou bastante similares, e os movimentos dos braços poderão ser variados. Assim, nos critérios de criatividade e complexidade serão avaliados os seguintes

movimentos da coreografia que poderão ser diferentes dos modelos dos vídeos: elevações, poses inicial e final, transições e ligações, formações, direções, descolamentos, movimentos dos braços. Para o critério artístico também serão avaliadas: a utilização da música e a qualidade dos movimentos, além do carisma da apresentação.

- Para o critério de execução, o item sincronismo poderá ser deduzido em até 3,0 pontos em todos os Níveis, Categorias e Provas.
- Propulsões e hiperextensões da coluna são considerados movimentos proibidos. Propulsão é definida quando uma pessoa é lançada por um parceiro ou um parceiro é usado por outro para lançar-se para uma posição no ar. Posição no ar é definida quando uma pessoa não tem nenhum contato com a superfície ou com um parceiro.
- Para o Nível Aero-Step, são considerados movimentos proibidos: movimentos acrobáticos, como: saltos mortais, estrelas, rodantes, paradas de mãos; chutar e ou jogar o step, giros e saltos sobre o step.
- As demais exigências do Código de Pontuação da FIG serão seguidas para a que os ginastas iniciantes possam evoluir preservando-se as características da modalidade.
- No Nível INICIANTE a execução de sequencias de movimentos diferentes aos vídeos poderá resultar em uma dedução de 0,50 por sequência de movimentos. São permitidas variações nas elevações, poses inicial e final, transições e ligações, formações, posições, mudanças de direções, descolamentos.
- Elementos de dificuldade adicionais não são permitidos em todos os Níveis, Provas e Categorias, com exceção para Aero-Dance e Aero-Step (opcional). A execução de elementos de dificuldade adicionais poderá resultar em uma dedução de 1,00 por elemento pelo Árbitro de Dificuldade.
- Nos Níveis AERO-DANCE E AERO-STEP os elementos de dificuldade são opcionais,



poderão ser executados por um ou mais integrantes de um grupo, como parte da coreografia, porém não receberão nenhum valor de dificuldade.

- No Nível AERO-DANCE poderão ser utilizadas na coreografia até no máximo 03 sequencias de 2 movimentos acrobáticos combinados.
- Diferentes sequencias de 2 movimentos acrobáticos poderão ser executadas ao mesmo tempo por integrantes de um grupo de Aero-Dance.

EXIGÊNCIAS:

- Código de Pontuação FIG
<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>
- Os elementos de dificuldade podem ser encontrados no Código de Pontuação da FIG.

ELEVAÇÕES:

- As elevações são realizadas quando um ou mais integrantes de Duplas, Trios e Grupos são elevados no mínimo na altura dos ombros de um ou mais integrantes. Aqueles que estão no solo deverão apoiar-se com as seguintes partes do corpo consideradas como BASES DE APOIO:
 - COSTAS – 04 apoios
 - PÉS – 02 apoios
 - MÃOS – 02 apoios
 - JOELHOS – 02 apoios

As bases de apoio para as elevações são estabelecidas pelo treinador/professor de acordo com o nível de cada participante, entre 2 a 6 apoios.

PREMIAÇÃO

POR PROVA:

- Serão premiados com medalhas os ginastas classificados de 1º ao 3º lugar em cada prova, por nível e por categoria.

POR EQUIPE:

- Será premiada com Troféu a entidade que participar com o maior número de ginastas no TN, incluindo todas as categorias.
- Serão premiadas com Troféus de 1º ao 3º lugar em cada Categoria, as entidades que

obtiverem maior soma considerando as melhores e diferentes provas da Equipe, em cada categoria. Para participar desta premiação a entidade deve participar com no mínimo duas provas na Categoria em questão.

- Os treinadores das equipes premiadas com Troféus de 1º ao 3º lugar em cada Categoria receberão medalhas.

PARTICIPAÇÃO:

- Todos os ginastas não premiados receberão medalha de participação.

CERTIFICADOS:

- Para todos os integrantes das Delegações e Árbitros.