



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CNPJ: 42.135.483/0001-81

## REGULAMENTOS TÉCNICOS 2021 GINÁSTICA AERÓBICA CAMPEONATO ESTADUAL E TORNEIO ESTADUAL ARENA CARIOCA 3 - 20/11/2021 - SÁBADO

**HORÁRIO: A SER DEFINIDO PELA QUANTIDADE DE ATLETAS INSCRITOS**

### **OBJETIVOS:**

- Massificação da modalidade no estado do Rio de Janeiro,
- Incentivar que as entidades já filiadas que trabalham com outras modalidades, possam trabalhar, também, com a ginástica aeróbica.
- Estimular professores de educação física que já trabalham com ginástica ou não, a conhecerem a ginástica aeróbica possibilitando o crescimento da modalidade e da ginástica em geral.

### **PARTICIPANTES:**

- É aberta a participação no CAMPEONATO ESTADUAL E NO TORNEIO ESTADUAL DE GINÁSTICA AERÓBICA a qualquer entidade filiada à Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro, ou de alguma forma ligadas e autorizadas por esta.
- Atletas devem optar para participar ou do Torneio ou do Campeonato Estadual, não podendo participar dos dois eventos simultaneamente.

### **CATEGORIAS:**

- MIRIM – 7 (sete) e 8 (oito) anos, completos no ano da competição.
- 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.

\* Categorias Pré-mirim a mirim, o técnico pode demonstrar a coreografia para o participante, dando a segurança que o pequeno ginasta precisa.

\* Serão permitidas as inscrições nas provas:

### **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) Dupla Conforme – 2 ginastas femininos.
- e) Trio – 3 (três) ginastas com formação livre.
- f) Grupos – De 5 (cinco).
- G) Aerodance - Grupos de 6 a 8 integrantes.



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## 1.

### 1. TORNEIO ESTADUAL DE GINÁSTICA AERÓBICA

#### **NÍVEIS:**

A FGERJ utiliza o programa de níveis aprovado pela UPAG (União Pan-americana de Ginástica) e definido pelo CT de GAE da CBG para as categorias infantil, infanto-juvenil, juvenil e adulto. Nas categorias pré-mirim e mirim, a coreografia é livre, baseada na coreografia de referência da FGERJ, a qual pode ser simplificada pelo técnico para adaptar ao atleta.

#### **Coreografia de Referência FGERJ -**

<https://www.facebook.com/groups/321674879616258/permalink/365491975234548>

#### **Níveis Upag -**

<https://drive.google.com/drive/folders/11L1yTc9vFh0QWdYahQq2C95LsHJq15kP>

#### **DURAÇÃO DA ROTINA OU COREOGRAFIA (INDIVIDUAL, DUPLA, TRIO E GRUPO):**

• As rotinas (ou coreografias) devem ter a duração conforme o nível do atleta.

Nível 1 – 30”

Nível 2 – 37”

Nível 3 – 46”

Nível 4 – 53”

Nível 5 – 1’:08”

Em todos os casos, haverá tolerância de 5 (cinco) segundos para mais ou para menos.

#### **MÚSICA:**

A música é de livre escolha dos participantes, podendo usar as músicas de referência da FGERJ, UPAG ou as disponíveis no Grupo do Facebook da GAE, localizadas na área de arquivos. <https://www.facebook.com/groups/321674879616258/>

- Os temas não devem incitar: violência, raça, religião, sexo.
  - Para cada coreografia, o técnico ou responsável pela inscrição deverá adicionar a música em formato no formulário de inscrição e ter uma cópia consigo em pen-drive no dia do evento. A música deve ter o nome gravado com: nome da entidade – categoria – prova – nível – atleta. Ex.: CER-JUVENIL-INDIVIDUALFEMININO-NIVEL3-MARIANA\_DE\_SOUZA
- a) NÍVEL MIRIM (7 e 8 anos) – a coreografia é individual livre baseada na coreografia de referência da FGERJ podendo ser simplificada para estar adaptada à capacidade da ginasta.
  - b) NÍVEL INFANTIL AO ADULTO – utilizar as coreografias dos níveis da UPAG exatamente como estão colocadas, sendo que o atleta executa com base na sua capacidade.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### **PROVAS DE DUPLAS ,TRIOS E GRUPOS.**

- Pré-infantil – apenas prova individual.
- Em rotinas individuais as direções dos deslocamentos durante a rotina devem ser iguais aos vídeos da UPAG, caso contrário, será considerado errado.
- Em duplas, trios e grupos, as direções e formações ficarão a cargo dos treinadores e a criatividade dos movimentos e formações serão avaliados.
  - ✓ Veja sugestões em anexo ao final do documento pdf:  
<https://drive.google.com/drive/folders/11L1yTc9vFh0QWdYahQq2C95LsHJq15kP>
- 01 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 sequência, um seguido de outro. No máximo 03 vezes na rotina, 02 movimentos acrobáticos seguidos poderão ser executadas.
- Nas Categorias Infantil e Infanto-Juvenil o salto mortal é considerado proibido.

## **2. CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA AERÓBICA**

Para os participantes do campeonato estadual as regras e categorias serão as do Código de Pontuação da FIG.

Resumos em Português:

- Critério Dificuldade:

<https://www.facebook.com/groups/321674879616258/permalink/324965382620541>

- Critério Execução:

<https://www.facebook.com/groups/321674879616258/permalink/324965435953869>

- Critério Artístico:

<https://www.facebook.com/groups/321674879616258/permalink/324965485953864>

COP AER FIG 2017-2020

Código Completo em Inglês: <https://www.fig-aerobic.com/> ou

<https://www.facebook.com/groups/321674879616258/permalink/324948705955542>

Código Completo em Espanhol:

<https://www.facebook.com/groups/321674879616258/permalink/339318721185207>

### **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.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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

\* Categorias Pré-mirim a mirim, o técnico pode demonstrar a coreografia para o participante, dando a segurança que o pequeno ginasta precisa.

\* Serão permitidas as inscrições nas provas:

### **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) Grupos – De 5 (cinco).
- f) Aerodance - Grupos de 6 a 8 integrantes.

### **IMPORTANTE:**

- O mesmo ginasta não poderá participar em mais de 3 (três) diferentes provas.
- O mesmo ginasta deverá competir em todas as provas, no mesmo Nível: Torneio ou Campeonato.

### **PISO E ÁREA DE COMPETIÇÃO:**

- A área de competição utilizada para as categorias Infantil, Infanto-Juvenil e Juvenil será 7m x 7m para Individuais, Duplas e Trios e 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 PARA O TORNEIO E CAMPEONATO, NA ARENA CARIOCA3:**

- A vestimenta oficial feminina de competição de aeróbica é collant (cavado tradicional ou longo), meia calça transparente, meia soquete branca. Vestimenta masculina: Collant com shorts ou longo, meia soquete branca. Ela não é obrigatória no torneio, mas pode ser usada por quem a tiver ou preferir.
  - ✓ Como a competição será no solo de ginástica artística o uso do tênis não é permitido.
- A vestimenta pode ser inspirada no padrão oficial acima.
- 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, a menos que esta prova seja também realizada sobre o piso de ginástica artística ou rítmica, quando deve ser utilizada a meia, contanto que não atrapalhe a performance do atleta.

### **PROGRAMAÇÃO:**

- Competição em 01 (uma) etapa - participam todos os ginastas.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### **ARBITRAGEM:**

- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FGERJ.
- 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 consideradas 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.
- 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.
- A execução de sequências de movimentos diferentes aos vídeos poderá resultar em uma dedução de 0,50 por sequência de movimentos.
- Elementos de dificuldade adicionais não são permitidos em todos os Níveis, Provas e Categorias. A execução de elementos de dificuldade adicionais poderá resultar em uma dedução de 1,00 por elemento pelo Árbitro de Dificuldade.

### **EXIGÊNCIAS:**

- Código de Pontuação FIG – (regras gerais e elementos de dificuldade)
- <https://www.fig-aerobic.com/>
- <https://www.facebook.com/groups/321674879616258/permalink/339318721185207>
- Programa de Niveles UPAG 2020-2021
- <https://drive.google.com/drive/folders/11L1yTc9vFh0QWdYahQq2C95LsHJqI5kP>

### **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.

### **PREMIAÇÃO POR PROVA:**

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

### **POR EQUIPE:**

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

### **PARTICIPAÇÃO:**

- Pré-mirim e os não premiados receberão medalha de participação.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### INSCRIÇÃO:

- As inscrições podem ser realizadas até 01/11/2021 através do preenchimento do formulário:
  - o **CAMPEONATO ESTADUAL - NÍVEL ELITE** - para quem já participa regularmente de campeonatos de aeróbica.  
<https://docs.google.com/forms/d/1rtp63ZA9cutF3ZwUI22DD10mbvwAhEBZF37GiehUT2s/edit>
  - o **TORNEIO ESTADUAL - NÍVEL UPAG - INICIANTES** para novos clubes , novos ginastas ou para novos atletas iniciantes.  
<https://docs.google.com/forms/d/19gkqB9QP8kpJ3GmQ3bKT696Kgkr9L0XAKLu3Cc10q9s/edit>
- Devem ser anexados os documentos de identidade dos participantes e, se menores de idade, anexar também a identidade do responsável legal, bem como o comprovante de pagamento da taxa.
- Taxa de inscrição para os ginastas de todos os níveis e categorias, para uma ou mais provas.

<https://federacaodeginasticadorio.lojavirtualnuvem.com.br/produtos/torneio-estadual-gae-inscricao-atleta/>

- Taxa de inscrição para as entidades já filiadas ou para entidades vinculadas (aquelas que participarão apenas desse campeonato).

<https://federacaodeginasticadorio.lojavirtualnuvem.com.br/produtos/torneio-estadual-gae-inscricao-entidade1/>

- A taxa de anual de cadastro para os técnicos é de R\$ 50,00  
<https://federacaodeginasticadorio.lojavirtualnuvem.com.br/produtos/cadastro-de-tecnico/>
- A taxa de arbitragem para o torneio e campeonato estadual é isenta.
- Para o Torneio - Atletas que participam até o nível 3 da UPAG são isentos de taxa de cadastro. A partir do nível 4, atletas vinculados ou filiados devem fazer o pagamento da taxa de cadastro do ginasta.
- Entidades não federadas podem vincular-se para a participação no torneio. Para o Campeonato, apenas entidades filiadas. O pagamento da taxa de vinculação (taxa anual sem mensalidades que dá direito à participação no torneio) e pode ser realizada através do link:  
<https://federacaodeginasticadorio.lojavirtualnuvem.com.br/produtos/taxa-de-filiacao/>
- A Ficha de vinculação e/ou filiação deve ser requerida a [guarin@ginasticario.com.br](mailto:guarin@ginasticario.com.br) e enviado o respectivo comprovante de pagamento com os dados solicitados para a filiação.

**DESEJAMOS UM EXCELENTE TORNEIO E CAMPEONATO A TODOS!  
NO CASO DE QUALQUER DÚVIDA, ENTRE EM CONTATO CONOSCO.**

**LUIS RAMIRO LIMA**  
CREF 003265  
+5521984016324

DIRETOR TÉCNICO DE GINÁSTICA AERÓBICA

**SILVANA RIGHES CONTE**  
MARKETING  
+5521994165770

GERENTE DE MARKETING E COMUNICAÇÃO