REGULAMENTO TÉCNICO 2022 PROVISÓRIO

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.
- Os ginastas participantes do Torneio Nacional poderão participar no Campeonato Brasileiro apenas nas provas de Aero- Dance e/ou Aero Step.

CATEGORIAS:

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 – Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE – Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

- **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 proposta do CT de GAE é manter o programa de níveis aprovado pela UPAG. Justificamos está substituição por entendermos que devemos unificar as exigências e propostas em consonância à UPAG pois assim estaremos ampliando as oportunidades para os clubes e atletas filiados à CBG.

~~a) NÍVEL AERO-DANCE~~

- ~~Rotinas (ou coreografias) com passos e sequencias 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 02 diferentes estilos de músicas e movimentos combinados. O segundo estilo deve ser obrigatoriamente "dança de rua" ou "street dance" (incluindo "hip-hop", "break~~

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 – Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE – Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

loterias CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL
PREVENT SENIOR

dance", etc.) a e deve ser demonstrado na música e na coreografia contendo no mínimo 32 contagens (04 x 08-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.
- 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 sequencia, 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.

b) **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 escolhe do professor.

- A coreografia deve utilizar o step ao máximo.
- Não são obrigatórios elementos de dificuldade.
- 01 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.

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 – Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE – Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

loterias CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL
PREVENT SENIOR

- ~~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"~~

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 – Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE – Brasil
Tel.: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

loterias CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL
PREVENT SENIOR

~~ADULTO: 1'20"~~

- Todos os 05 níveis do programa NIVELES UPAG já são oferecidos com as músicas.

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 pen-drive, 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.

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE - Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

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 01 (uma) etapa – participam todos os ginastas.

ARBITRAGEM

- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.
- 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 é considerado movimento proibido. ~~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.
- A execução de sequencias de movimentos diferentes aos vídeos poderá resultar em uma dedução de 0,50 por sequência de movimentos.

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 – Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE – Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

loterias CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL
PREVENT SENIOR

- ~~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
- Programa de Niveles ERA UPAG 2020-2021
  https://drive.google.com/drive/foolders/11L1yTc9vFh0QWdYahQq2C95LsHJql5kP?usp=sharing
- Os elementos de dificuldade podem ser encontrados no Código de Pontuação da FIG.
- As colaborações podem ser utilizadas para D, TR e GR desde que não modifiquem a coreografia dos NIVELES UPAG.

~~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.~~

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 - Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE - Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

PREMIAÇÃO

POR PROVA:

- Serão premiados com medalhas os ginastas classificados de 1° ao 3° 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 e níveis.
- Serão premiadas com Troféus de 1° ao 3° lugar em cada Categoria, as entidades que obtiverem maior soma considerando as melhores e diferentes provas da Equipe, em cada categoria nos diferentes níveis. 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 1° ao 3° lugar em cada Categoria receberão medalhas.

PARTICIPAÇÃO:

Todos os ginastas não premiados receberão medalha de participação.

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 – Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE – Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

loterias CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL
PREVENT SENIOR

CBG
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA

Cronograma Geral Informativo PROVISÓRIO

CB e TN GAE 2021

CATEGORIA	TURNO	DIA 0 quarta-feira	DIA 01 quinta-feira	DIA 02 sexta-feira	DIA 03 Sábado	DIA 04 Domingo
	MANHÃ	Chegada das Delegações	Congresso Técnico	Treinamentos Escalonados Extras (se necessário) Abertura (opcional para Organizador)	TN Premiação TN	Retorno das Delegações
	TARDE		Treinamentos Escalonados CB e TN	Competição por Equipes e Classificatórias por Provas – CB	Finais por Provas CB	
	NOITE		Abertura (opcional para Organizador)	Competição por Equipes e Classificatórias por Provas – CB	Premiação CB	

Av. Dr. Edézio Vieira de Melo, nº 419 – Bairro Suíssa
CEP: 49050-240 | Aracaju, SE – Brasil
Tel: +55 79 3211.1206 | 3211.1207
www.cbginastica.com.br

loterias CAIXA
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL
PREVENT SENIOR