

## CAMPEONATO BRASILEIRO DE GINÁSTICA AERÓBICA

### 1. CATEGORIA: INFANTIL

1.1 **Faixa etária** - 9 (nove) a 11 (onze) anos, completos no ano da competição.

1.2 **Provas:**

- a) Individual Masculino – 01 (um) ginasta masculino;
- b) Individual Feminino – 01 (um) ginasta feminino;
- c) Dupla mista – 02 (dois) ginastas, 01 (um) feminino e 01 (um) masculino;
- d) Trio – 03 (três) ginastas com formação livre;
- e) Grupo – 05 (cinco) ginastas com formação livre.

\* Um ginasta poderá participar em até 03 (três) provas no máximo.

1.3 **Exigências:** Código de Pontuação FIG  
<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

1.4 **Tempo da música:** 1'15" (+/- 5seg) para todas as Provas.

1.5 **Área de Competição:** 7m x 7m: Individual, Dupla e Trio, 10m x 10m: Grupo.

~~1.6 — Elevações: não são permitidas:~~

~~\*Uma elevação será considerada quando um parceiro (ou mais de um) for elevado no mínimo na altura dos ombros de outro (ou mais de um) considerado como base que deve estar na posição em pé. Uma posição inicial com elevação já construída não será considerada como elevação.~~

1.7 **Roupa de Competição:** uso opcional de meias transparentes para meninas; shorts ajustados são permitidos para meninos e meninas. **Proibido o uso de maquiagem.**

1.8 **Número máximo de Elementos de Dificuldade:** 07 (sete) incluindo os **Compulsórios** abaixo, sem combinações:

- 1) Wenson pus up;
- 2) Esquadro Afastado;
- 3) 01 (Um) Giro no Ar;
- ~~4) Espacate Vertical.~~

1.9 **Valor dos Elementos de Dificuldade:** 0.10 até 0.40. (coeficiente de divisão 2,0)

#### 1.10 Permitidos:

- 1) 04 (Quatro) elementos no solo, no máximo;
- 2) 01 (um) salto com aterrissagem em espacate no máximo;
- 3) Mínimo de 01 colaboração;
- 4) Serão permitidos shorts e collant para meninos e meninas.
- 5) **Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 á A3 são permitidos.**

#### 1.11 Não permitidos

- 1) Aterrissagens em flexão;
- 2) Combinação de elementos de dificuldade, ou com elemento acrobático;
- 3) Não são permitidos elementos em apoio de 1 braço.
- 4) Não são permitidas combinações de elementos acrobáticos.

~~Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 02 (dois) elementos de A1 à A3 são permitidos.~~

#### 1.12 Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.
- b) Final por Provas – 08 (oito) melhores classificados por prova – somente 02 competidores por clube quando houver mais de 08 competidores na etapa classificatória.

#### 1.13 Premiação

- a) Por equipe: Troféu de 1º 2º e 3º lugar para as equipes com maior somatório considerando quatro diferentes provas. A equipe deve participar no mínimo de 2 diferentes provas. Somente os treinadores receberam medalhas por equipe;
- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final;
- c) Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.

## 2. CATEGORIA: INFANTO-JUVENIL

**2.1 Faixa etária** – 12 (doze) a 14 (quatorze) anos, completos no ano da competição.

Obs.: Ginastas com 11 (onze) anos completos no ano da competição poderão participar na Categoria Infanto-Juvenil, mas não poderão participar na Infantil na mesma competição.

### **2.2 Provas**

- a) Individual feminino – 01 (um) ginasta feminino;
- b) Individual masculino – 01 (um) ginasta masculino;
- c) Dupla mista – 02 (dois) ginastas, 01 (um) feminino e 01 (um) masculino;
- d) Trio – 03 (três) ginastas com formação livre;
- e) Grupo – 05 (cinco) ginastas com formação livre;
- f) Aerodance – 08 (oito) ginastas com formação livre.

\* Um ginasta poderá participar em até 03 (três) provas no máximo.

**2.3 Exigências:** Código de Pontuação FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

**2.4 Tempo da música:** 1'15'' (+/- 5seg) para Todas as Provas.

**2.5 Área de Competição:** 7m x 7m: Individual Masculino e Feminino, 10m x 10m: Dupla, Trio e Grupo.

**2.6 Roupas de Competição:** permitida maquiagem discreta.

**2.7 Número máximo de Elementos de Dificuldade:** 07(sete) para Todas as Provas, incluindo os **Compulsórios** abaixo sem combinações:

~~1) A-Frame;~~ **Helicóptero**

2) Straddle ou L support (máximo até 1/1 giro);

3) ~~Cossack 1/1 turn;~~ **Salto Grupado (tuck Jump) 1/1 Turn**

4) **Giro Duplo** 2/1 turn.

**2.8 Valor dos Elementos de Dificuldade:** 0,2 até 0,6.

**2.9 Permitidos:**

- 1) 04 (quatro) elementos no solo, no máximo;
- 2) Mínimo de 2 colaborações;
- 3) **Máximo de um salto com aterrissagem em PushUp OU com aterrissagem em split para IF, MP, TR e GR;**
- 4) **Máximo de um salto com aterrissagem em PushUp para IM**
- 5) 01 (uma) combinação de 2 (dois) elementos.
- 6) **Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 á A4 são permitidos.**

#### 2.10 Não permitidos:

- 1) Flexões em um braço;
- ~~2) Elementos do Grupo B em um braço;~~
- 3) Aterrissagens em um braço;
- 4) Off Axis Jump.
- 5) **Combinações de elementos acrobáticos.**

~~2.11 Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 02 (dois) elementos de A1 a A4 são permitidos.~~

~~\*Não permitidas combinações de elementos acrobáticos.~~

#### 2.12 Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas - participam todos os ginastas;
- b) Final por Provas - 08 (oito) melhores classificados por prova - somente 02 competidores por clube quando houver mais de 08 competidores na etapa classificatória.

#### 2.13 Premiação

- a) Por equipe: Troféu de 1º 2º e 3º lugar para as equipes com maior somatório considerando quatro diferentes provas. A equipe deve participar no mínimo de 2 diferentes provas. Somente os treinadores receberam medalhas por equipe;
- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final;
- c) Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.

### 3. CATEGORIA – JUVENIL

**3.1 Faixa etária** – 15 (quinze) a 17 (dezessete) anos, completos no ano da competição.

Obs.: Ginastas com 14 (quatorze) anos completos no ano da competição poderão participar na Categoria Juvenil, mas não poderão na Infanto-Juvenil na mesma competição.

#### **3.2 Provas**

- a) Individual feminino – 1 (um) ginasta feminino;
- b) Individual masculino – 1 (um) ginasta masculino;
- c) Dupla mista – 2 (dois) ginastas, 1 (um) feminino e 1 (um) masculino;
- d) Trio – 3 (três) ginastas com formação livre;
- e) Grupo – 5 (cinco) ginastas com formação livre;
- f) Aerodance – 08 (oito) ginastas com formação livre;

\* Um ginasta poderá participar em até 3 (três) provas no máximo.

**3.3 Exigências:** Código de Pontuação FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

**3.4 Tempo da música:** 1'20" (+/- 5seg) para Todas as Provas.

**3.5 Área de Competição:** 10m x 10m para todas as Provas.

**3.6 Número máximo de Elementos de Dificuldade:**

- 1) Máximo de 07 elementos de dificuldade serão permitidos
- 2) Deverão ser apresentados elementos de dificuldade de 04 famílias no mínimo.
- 3) **1 elemento no valor 0,80 opcional**
- 4) **1 elemento no valor 0,70 obrigatório;**
- 5) **1 elemento no valor 0,70 opcional;**
- 6) **06/05/04 elementos entre os valores 0,60 e 0,20.**

**3.7 Valor dos Elementos de Dificuldade:** 0,2 até 0,8.

\* Elementos de valor 0,10 não serão contados e poderão ser executados livremente.

**3.8 Permitidos:**

- 1) ~~Permitido 02 (dois) elementos opcionais no valor de 0,8;~~ **01 elemento no valor de 0,8(opcional);**

- 2) **Máximo de 01 salto aterrissando em PU para o IM**
- 3) 04 (quatro) elementos no solo, no máximo;
- 4) **02 (dois) elementos saltos com aterrissagem em flexão para IM,**
- 5) **01 (um) salto em aterrissagem flexão de braços e 01 (um) em espacate, no máximo para as provas IF, D, TR e GR;**
- 6) Mínimo de 03 colaborações;
- 7) **01 Combinação de 2 (dois) elementos de DIF de diferentes famílias ( no máximo) sem nenhuma hesitação, parada ou transição. As combinações também podem ser de 1 (um) elemento de DIF + 1 (um) elemento Acrobático e também vice-versa.**
- ~~8) 01 (uma) combinação de 02 (dois) ELEMENTOS (no máximo) durante a rotina, sem nenhuma parada, hesitação ou transição: as combinações podem ser de 02 (dois) Elementos de Dificuldade, ou podem ser de 01 (um) Elemento de Dificuldade com 01 (um) Elemento Acrobático, e vice-versa;~~
- 9) permitidas combinações de elementos acrobáticos para as provas IF e IM.
- 10) **No máximo 2 (dois) elementos acrobáticos entre A1 e A5**

### 3.9 Não permitidos:

- 1) Aterrissagens em um braço.
- 2) **Combinações de elementos acrobáticos para as provas MP, TR e GR.**

~~3.10 Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 à A5 são permitidos:~~

~~\*Não permitidas combinações de elementos acrobáticos para as provas D, TR e GR.~~

**Exceção:** na prova Aerodance não são exigidos elementos de dificuldade nem elevações, e os elementos acrobáticos podem ser executados livremente, inclusive combinações de até 02 elementos acrobáticos (02 vezes).

### 3.11 Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas - participam todos os ginastas;
- b) Final por Provas - participam os 08 (oito) melhores classificados por prova - somente 02 competidores por clube quando houver mais de 08 competidores na etapa classificatória.

### 3.12 Premiação

- a) Por Equipe: Troféu de 1º 2º e 3º lugar para as equipes com maior somatório considerando quatro diferentes provas. A equipe deve participar no mínimo de 2 diferentes provas. Somente os treinadores receberam medalhas por equipe;

b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.

#### 4. CATEGORIA – ADULTO

**4.1 Faixa etária** – a partir de 18 (dezoito) anos, completos no ano da competição.

Obs.: Ginastas com 17 (dezessete) anos completos no ano da competição poderão participar na Categoria Adulta, mas não poderão participar na Juvenil na mesma competição.

#### **4.2 Provas**

- a) Individual feminino – 01 (um) ginasta feminino;
- b) Individual masculino – 01 (um) ginasta masculino;
- c) Dupla mista – 02 (dois) ginastas, 01 (um) feminino e 1 (um) masculino;
- d) Trio – 03 (três) ginastas com formação livre;
- e) Grupo – 05 (cinco) ginastas com formação livre;
- f) Aerodance – 08 (oito) ginastas com formação livre;

\* Um ginasta poderá participar em até 03 (três) provas no máximo.

#### **4.5 Exigências:** Código de Pontuação FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

**4.6 Tempo da música:** 1'20" (+/- 5seg) para as Provas IF e IM;  
1'25" (+/- 5seg) para Todas as Provas D, TR, GR e AD.

**4.7 Área de Competição:** 10m x 10m para Todas as Provas.

**4.8 Número máximo de Elementos de Dificuldade:** 09 (nove) para as Provas Individuais e 08 (oito) para Dupla, Trio e Grupo.

**4.9 Valor dos Elementos de Dificuldade:** 0,30 a 1,00.

\* Elementos de valor 0,10 e 0,20 não serão contados e poderão ser executados livremente.

#### **4.10 Permitidos:**

- 1) 03 (três) elementos com aterrissagem em flexão ou espacate, no máximo. Para o IM não é permitido elementos em espacate;
- 2) No mínimo 05 famílias de elementos de dificuldade devem ser apresentadas;
- 3) No máximo dois elementos em wenson serão permitidos;
- 4) Até no máximo 03 (três) para as provas individuais e 02 (duas) vezes para as provas de D, TR e GR durante a rotina, 02 (dois) ou 03 (três) ELEMENTOS podem ser combinados, sem nenhuma



parada, hesitação ou transição: as combinações podem incluir Elementos de Dificuldade e Elementos Acrobáticos. Porém a combinação de 02 (dois) Elementos Acrobáticos, um seguido do outro, não é permitida. Somente as provas IF e IM podem combinar 2 (dois) acrobáticos em sequência (apenas uma vez na rotina).

**4.11 Exceção:** na prova Aerodance não são exigidos elementos de dificuldade nem elevações, e os elementos acrobáticos podem ser executados livremente, inclusive combinações de até 02 elementos acrobáticos.

#### 4.12 Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.
- b) Final por Provas – participam os 08 (oito) melhores classificados por prova – somente 02 competidores por clube quando houver mais de 08 competidores na etapa classificatória.

#### 4.13 Premiação

- a) Por Equipe: Troféu de 1º 2º e 3º lugar para as equipes com maior somatório considerando quatro diferentes provas. A equipe deve participar no mínimo de 2 diferentes provas. Somente os treinadores receberam medalhas por equipe;
- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.

### Cronograma Geral Informativo PROVISÓRIO

#### CB e TN GAE 2023

CATEGORIA	TURNO	DIA 0 quarta- feira	DIA 01 quinta-feira	DIA 02 sexta-feira	DIA 03 Sábado	DIA 04 Domingo
TODAS	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	

**REGULAMENTO TÉCNICO 2022 2023 PROVISÓRIO**  
**TORNEIO NACIONAL DE GINÁSTICA AERÓBICA (TNGAE)**

**1. OBJETIVOS:**

**1.1** 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.

**2. PARTICIPANTES:**

**2.1** Não poderão participar do TNGAE, ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro no ano anterior ao vigente, com exceção:

i. Ginastas na atual CATEGORIA INFANTIL.

**2.2** 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.

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

**3. CATEGORIAS:**

**a) Infantil** - de 09 (nove) a 11 (onze) anos, completos no ano da competição.\*\*\*

**b) Infante - Juvenil** - de 12 (doze) a 14 (quatorze) anos, completos no ano da competição.

**c) Juvenil** - de 15 (quinze) a 17 (dezessete) anos completos no ano da competição.

**d) 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.

\*\*\*Existe uma proposta de permitir atletas de 8 anos para as provas de Dupla, Trio e Grupo

**4. 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.

## 5. NÍVEIS:

~~A proposta do CT de GAE é manter o programa de níveis aprovado pela UPAG. Justificamos esta substituição por entendermos que devemos unificar as exigências e propostas em consonância à UPAG, pois assim estaremos ampliando as oportunidades para as Entidades e atletas filiados à CBG.~~

A proposta do CT de GAE é manter o programa de níveis aprovado pela UPAG em sua nova versão para 2023 e 2024. Justificamos esta 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 nova versão do Programa de Niveles UPAG se apresenta com 04 diferentes níveis, ou seja não teremos mais o nível 5.

**\*\*\*\*\* a UPAG disponibilizará os vídeos com as rotinas já construídas inclusive com as formações para duplas, trios e grupos. Tudo será obrigatório coreografia, música, deslocamento, colaborações, pose inicial e pose final.**

### IMPORTANTE:

- i. O mesmo ginasta não poderá participar em mais de 3 (três) diferentes provas, ~~incluindo os Grupos de Aero-Dance em todas as categorias:~~
- ii. 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:~~

## 6. DURAÇÃO:

- i. Todos os ~~05~~ 04 níveis do programa NIVELES UPAG já são oferecidos com as músicas.

## 7. MÚSICA:

- i. As músicas deverão ser encaminhadas conforme as informações disponibilizadas na programação do evento.

## 8. PISO E ÁREA DE COMPETIÇÃO:

- i. O Torneio Nacional deverá realizar-se em local apropriado, o piso deve ser preferencialmente de madeira e com amortecimento.
- ii. 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.
- iii. Na categoria Adulta: 10m x 10m para todas as Provas.

## 9. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

- i. Cada equipe poderá participar com número ilimitado de competidores.

## 10. VESTIMENTA:

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

## 11. PROGRAMAÇÃO:

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

## 12. ARBITRAGEM:

- i. A banca de arbitragem poderá ser reduzida;
- ii. A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG;
- iii. Para o critério de execução, o item sincronismo poderá ser deduzido em até 3,0 pontos em todos os Níveis, Categorias e Provas;
- iv. Hiperextensões da coluna é considerado movimento proibido;
- v. 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;
- vi. A execução de sequências de movimentos diferentes aos vídeos poderá resultar em uma dedução de 0,50 pontos por sequência de movimentos.

## 13. EXIGÊNCIAS:

- i. Código de Pontuação FIG;  
<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>
- ii. Programa de Niveles ERA UPAG ~~2020-2021~~ 2023-2024  
Ainda não foi disponibilizado para divulgação  
<https://drive.google.com/drive/folders/11L1yTc9vFh0QWdYahQq2C95LsHJqI5kP?usp=sharing>
- iii. Os elementos de dificuldade podem ser encontrados no Código de Pontuação da FIG.
- iv. ~~As colaborações podem ser utilizadas para D, TR e GR desde que não modifiquem a coreografia dos NIVELES UPAG.~~

## 14. PREMIAÇÃO

### 14.1 POR PROVA:

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

#### 14.2 POR EQUIPE:

- i. Será premiada com Troféu Massificação a entidade que participar com o maior número de ginastas no TN, incluindo todas as categorias e níveis.
- ~~ii. Serão premiadas com Troféus de 1º ao 3º lugar em cada Categoria, as entidades que obtiverem maior soma considerando as maiores notas em diferentes provas, nos diferentes níveis por categoria.~~
- ~~iii. Para participar desta premiação a entidade deve participar com no mínimo duas provas na Categoria em questão.~~
- iv. Serão premiadas com Troféus de 1º ao 3º lugar as entidades que obtiverem maior soma considerando as melhores e diferentes provas da Equipe, em cada categoria nos diferentes níveis.
- v. Para participar desta premiação a entidade deve participar com no mínimo TRÊS provas EM DOIS DIFERENTES NIVEIS em questão.
- vi. Os treinadores das equipes premiadas com Troféus de 1º ao 3º lugar ~~em cada Categoria~~ receberão medalhas.

#### 15. PARTICIPAÇÃO:

- i. Todos os ginastas não premiados receberão medalha de participação.
- ii.

**Cronograma Geral Informativo PROVISÓRIO**  
**CB e TN GAE 2023**

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	