



# **Aerodance e Aerostep**

## **CIP FIG – Adaptações**



# **GINÁSTICA AERÓBICA**

**2017/20**



## Índice

\_Toc468792165

1. Objetivos do Aerodance e Aerostep a nível nacional: .....	3
2. Estrutura Técnica do Programa – Aerodance e Aerostep .....	3
2.1. Categorias .....	3
2.2. Escalões .....	3
2.3. Tempo e música .....	3
2.4. Áreas de competição .....	3
2.5. Elevações .....	3
3. Sistema de Avaliação .....	3
3.1. Equipamento de prova .....	3
3.2. Critérios de Pontuação . .....	4
3.3. Sistema de Pontuação .....	4



## Introdução

O **Aerodance** é uma coreografia de grupo, utilizando movimentos aeróbicos e estilos de dança. A rotina tem de incluir 32 a 64 tempos de STREET DANCE, como 2º estilo.

O **Aerostep** é uma coreografia de grupo, utilizando os passos básicos e movimentos de braços da aeróbica, com Step e com acompanhamento musical.

O regulamento para as competições nacionais seguirá o CIP\_FIG 2017-20, com duas adaptações ao paradigma nacional (escalões e número de ginastas por grupo).

### 1. Objetivos do Aerodance e Aerostep a nível nacional:

- Divulgação nacional da Ginástica Aeróbica;
- Iniciação à prática da disciplina;
- Aumento do número de praticantes, treinadores e clubes filiados.

### 2. Estrutura Técnica do Programa – Aerodance e Aerostep

#### 2.1. Categorias

Aerodance: 6 a 10 ginastas

Aerostep: 6 a 10 ginastas

#### 2.2. Escalões

Esperanças: 9-14 anos (no ano da competição);

Absolutos: >= 15 anos (no ano da competição).

#### 2.3. Tempo e música

A música pode ser livremente escolhida pelos treinadores. O tempo de exercício e consequentemente de duração da música é igual ao CIP\_FIG 2017-20.

#### 2.4. Áreas de competição

CIP\_FIG 2017-20.

#### 2.5. Elevações

CIP\_FIG 2017-20.

### 3. Sistema de Avaliação

3.1. Equipamento de prova: COP\_FIG 2017-20.



3.2. **Critérios de Pontuação:** COP\_FIG 2017-20.

3.3. **Sistema de Pontuação**

3.3.1. Júri constituído por 2-4 juízes ART, 2-4 Juízes EXE, 1 Tempo, 1-2 Linha e 1 CPJ (Juiz Árbitro);