



## Código Nacional Adaptado

**Base**



# GINÁSTICA AERÓBICA

2017/21



## Índice

|   |   |
|---|---|
| Introdução.....   | 2 |
| Código Nacional Adaptado Base – INFANTIS, INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES ..... | 2 |
| 1. Estrutura Técnica do Programa.....   | 2 |
| 1.1. Tempo e música .....   | 2 |
| 1.2. Categorias e escalão.....  | 2 |
| 1.3. Áreas de competição.....   | 2 |
| 1.4. Elementos de dificuldade.....  | 2 |
| 1.5. Elevações.....   | 2 |
| 1.6. Elementos acrobáticos.....   | 2 |
| 1.1. Tempo e música .....   | 2 |
| 1.2. Categorias e escalão.....  | 2 |
| 1.3. Áreas de competição.....   | 3 |
| 1.4. Elementos de dificuldade.....  | 3 |
| 1.5. Elevações.....   | 4 |
| 1.6. Elementos acrobáticos.....   | 4 |
| 2. Sistema de Avaliação dos exercícios .....  | 4 |
| 2.1. Equipamento de prova: .....  | 4 |
| 2.2. Critérios de Pontuação.....  | 4 |
| 2.3. Sistema de Pontuação.....  | 5 |

Versão definitiva (2020)  
2020-21



## Introdução

Com a introdução de um novo Código Internacional de Pontuação de Ginástica Aeróbica (CIP\_FIG 2017-20) para o Ciclo Olímpico 2017-20, foi criado um novo Código de Pontuação Nacional para a Base, denominado Código Nacional Adaptado. As regras do escalão Infantil encontram-se em cada parâmetro, junto dos restantes escalões.

Este Código Nacional Adaptado foi elaborado com base no CIP\_FIG 2017-20 e contou com a participação ativa da Comissão Técnica Nacional da disciplina.

O que estiver omissa ou não especificado neste código é remetido para o CIP-FIG 2017-20 e para o Manual Técnico Nacional da Disciplina.

## Código Nacional Adaptado Base – INFANTIS, INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

### 1. Estrutura Técnica do Programa

O programa rege-se pelos seguintes requisitos técnicos que devem ser aplicados:

- 1.1. Tempo e música
- 1.2. Categorias e escalão
- 1.3. Áreas de competição
- 1.4. Elementos de dificuldade
- 1.5. Elevações
- 1.6. Elementos acrobáticos

#### 1.1. Tempo e música

A música pode ser livremente escolhida pelos treinadores, mas deve ser caracteristicamente aeróbica, ou seja, com ritmo / batida / tempo regular e definido, que ajude a execução rítmica de todos os exercícios no tempo da música. O tempo de exercício e consequentemente de duração da música para o escalão Infantil é de 1 minuto (+/- 5 segundos) e os escalões Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior é regido pelo CIP\_FIG 2017-20.

#### 1.2. Categorias e escalão

Categorias:

- IF: 1 ginasta do sexo feminino;
- IM: 1 ginasta do sexo masculino;
- PM: 2 ginastas em par misto;
- TR: 3 ginastas em trio feminino / masculino / misto;
- GR: 5 ginastas femininos / masculinos / misto.

Nas categorias de Trio e Grupo, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil subir para o escalão júnior).

Escalão:

Infantis – 6 a 8 anos;

Iniciados - 9 a 11 anos;

Juvenis - 12 a 14 anos;

Juniões - 15 a 17 anos;

Seniores - 18 anos ou mais.

**1.3. Áreas de competição**

Infantis – 7 x 7 para todas as categorias

Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores – CIP\_ FIG 2017-20

**1.4. Elementos de dificuldade**

| <b>Infantis</b>   |
|---|
| Não há elementos obrigatórios   |
| <u>Valor dos Elementos:</u><br>entre 0,1 e 0,4 (1 elemento opcional com valor 0,5)  |
| <u>Máximo:</u><br>6 Elementos (Pelo menos 1 de cada Grupo)<br>1 Salto/Queda para Espargata<br>4 Elementos no Solo   |
| <u>Proibições:</u><br>1 Arm Push Up<br>1 Arm Support<br>Saltos/Quedas para Apoio Facial<br>Combinações de Elementos   |
| <u>CIP_ FIG 2017-20 + Adaptações Seguintes:</u><br><u>Grupo A:</u><br>Plio (valor = 0,2) Critérios: Fase aérea<br><u>Grupo B:</u><br>Ângulo (em Straddle ou em L) com bacia ou pés no chão (valor = 0,1) Critério: 2 segundos na posição<br><u>Grupo C:</u><br>Tamaro (Avião p/ apoio facial) – (valor = 0,3) Critérios: Definir o avião (perna paralela ao chão) e sem queda)<br>Salto de Tesoura (valor = Tuck – 0,2) Critério: Pernas paralelas ao chão<br><u>Grupo D:</u><br>Folha (valor = espargata vertical – 0,1) |



Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores igual ao CIP-FIG 2017-20 com as seguintes exceções:

| Iniciados  | Juvenis | Juniores | Seniores |
|--|---------|----------|----------|
| Não há elementos obrigatórios  |         |          |          |
| <u>Grupo A:</u><br>Plio (valor = 0,2) Critérios: Fase aérea  |         |          |          |
| <u>Grupo B:</u><br>Ângulo (em Straddle ou em L) com bacia ou pés no chão (valor = 0,1) Critério: 2 segundos na posição             |         |          |          |
| <u>Grupo C:</u><br>Tamaro (Avião p/ apoio facial) – (valor = 0,3) Critérios: Definir o avião (perna paralela ao chão) e sem queda) |         |          |          |
| Salto de Tesoura (valor = Tuck – 0,2) Critério: Pernas paralelas ao chão   |         |          |          |
| <u>Grupo D:</u><br>Folha (valor = espargata vertical – 0,1)  |         |          |          |

### 1.5. Elevações

Infantis – Não tem

Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores – CIP\_ FIG 2017-20.

### 1.6. Elementos acrobáticos

Infantis – **No máximo 2 entre:** Roda; Rodada; Aranha (atrás ou à frente);

Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores – CIP\_ FIG 2017-20.

## 2. Sistema de Avaliação dos exercícios

### 2.1. Equipamento de prova:

Infantis igual ao CIP\_ FIG 2017\_20 para o escalão Iniciado com as seguintes exceções:

- Sapatilhas/sabrinhas de ginástica brancas;

Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores igual ao CIP\_ FIG 2017\_20 com as seguintes exceções:

- Ténis específicos da AER com meias brancas ou sapatilhas/sabrinhas de ginástica brancas (todos os ginastas devem usar o mesmo tipo de calçado: Todos de ténis e meias de cor branca ou todos de sapatilhas brancas), para os escalões iniciados e juvenis.

### 2.2. Critérios de Pontuação

- 2.2.1. Execução, Artística e Dificuldade: Aplicação dos critérios previstos no CIP\_ FIG 2017-20;



### **2.3. Sistema de Pontuação**

- 2.3.1. Júri constituído por 2-4 juízes ART, 2-4 Juízes EXE, 2 Juiz DIF, 1 Juiz Árbitro, 1 Juiz Tempo e 1-2 Juiz Linha, para os escalões a partir dos iniciados. Para o escalão infantil o júri é constituído por 1-2 juízes ART, 1-2 Juízes EXE, 1-2 Juiz DIF, 1 Juiz Árbitro (Não é necessário haver Juízes de Tempo e Linha);
- 2.3.2. Cálculo das notas igual ao CIP\_FIG 2017-20;
- 2.3.3. Durante o encontro de infantis as notas não serão divulgadas, no entanto serão entregues/enviadas às entidades.