



## **Código Nacional Adaptado**

**Base & Infantis**



**GINÁSTICA AERÓBICA**

**2017/20**



## Índice

Introdução .....	2
Secção A - Código Nacional de INFANTIS .....	2
1. Estrutura Técnica do Programa.....	2
1.1. Tempo e música.....	2
1.2. Categorias e escalão.....	2
1.3. Áreas de competição: 7x7m.....	3
1.4. Padrões de movimentos aeróbicos.....	3
1.5. Deslocações .....	4
1.6. Elementos de dificuldade.....	4
1.7. Elevações .....	5
1.8. Elementos acrobáticos.....	5
2. Sistema de Avaliação dos exercícios .....	6
2.1. Equipamento de prova:.....	6
2.2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade .....	6
2.2. Sistema de Pontuação .....	7
3. Quadro Síntese (Estrutura Técnica do Programa – INFANTIS) .....	8
Secção B - Código Nacional Adaptado Base - INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES.....	10
1. Estrutura Técnica do Programa.....	10
1.1. Tempo e música.....	10
1.2. Categorias e escalão.....	10
1.3. Áreas de competição (CIP_FIG 2017-20) .....	10
1.4. Elementos de dificuldade.....	11
1.5. Elevações .....	11
1.6. Elementos acrobáticos.....	11
2. Sistema de Avaliação dos exercícios.....	11
2.1. Equipamento de prova: .....	11
2.2. Critérios de Pontuação.....	12
2.3. Sistema de Pontuação .....	12



## 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 e Infantis, denominado Código Nacional Adaptado.

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 omissso ou não especificado neste código é remetido para o CIP-FIG 2017-20 e para o Manual Nacional da Disciplina.

## Secção A - Código Nacional de INFANTIS

### 1. Estrutura Técnica do Programa

O programa encontra-se organizado em 3 fases progressivas. Para cada fase existem os seguintes requisitos técnicos que devem ser aplicados:

- 1.1. Tempo e música
- 1.2. Categorias e escalão
- 1.3. Áreas de competição
- 1.4. Padrões de movimentos aeróbicos
- 1.5. Deslocações
- 1.6. Elementos de dificuldade
- 1.7. Elevações
- 1.8. 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 são o mesmo para todas as fases: 1 minuto (+/- 5 seg.).

#### 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;

Escalão: **Infantis** - 6 a 8 anos.

**Nota:** Fica ao critério do treinador qual a fase em que o seu ginasta deve competir.

### 1.3. Áreas de competição: 7x7m

#### 1.4. Padrões de movimentos aeróbicos

**Definição:** Padrões de movimentos aeróbicos (PMAs) são sequências de oito tempos da execução consecutiva dos passos básicos de aeróbica. Os passos básicos de aeróbica são respetivamente: andar, correr, saltar, elevação do joelho, lunge, polichinelo e chuto (e outras variantes dos mesmos). Os padrões de movimentos aeróbicos não podem ter a execução repetitiva / consecutiva do mesmo passo básico durante mais do que 4 tempos consecutivos e devem ser demonstrados em diferentes direções e planos do praticável.

Exemplos de PMAs:

4 Tempos de corrida alternada + 4 tempos de elevação alternada dos joelhos;

4 Tempos de polichinelo + 4 tempos de elevação do joelho/ lunge.

Exemplos incorretos de PMAs: (considerados como repetição)

8 Tempos / 4 polichinelos consecutivos;

8 Tempos consecutivos de elevação alternada dos joelhos;

4 Elevações consecutivas e alternadas dos joelhos.

Exemplos possíveis de direções e planos de deslocação dos PMAs:

Frente - trás - lado dirt./esq. - diagonal - circular (360° / 180°).

**Fase de Iniciação:** Requer-se que os ginastas façam no mínimo **um padrão** de aeróbica ao longo da coreografia, podendo assim, repetir o mesmo;

**Fase de Progresso:** Requer-se que os ginastas façam no mínimo **dois padrões** diferentes ao longo da coreografia podendo assim repetir os mesmos;

**Fase de Performance:** Requer-se que os ginastas façam no mínimo **quatro padrões (um bloco)** diferentes, podendo assim repetir o mesmo bloco ao longo da coreografia.

**Nota:** Todas as coreografias devem ter pelo menos 6 padrões de aeróbica.



### 1.5. Deslocações

**Fase de Iniciação:** Não é obrigatório haver deslocações;

**Fase de Progresso:** É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram, pelo menos, dois cantos da área;

**Fase de Performance:** É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram os quatro cantos da área, sendo também obrigatória a realização de uma circular.

### 1.6. Elementos de dificuldade

Segundo o objetivo de manter a identidade da disciplina, os quatro principais grupos de elementos de dificuldade continuam a ser:

Grupo A – Força Dinâmica

Grupo B – Força Estática

Grupo C – Saltos

Grupo D – Flexibilidade e Equilíbrio

**Fase de Iniciação:** Podem ser executados no máximo 4 elementos de dificuldade (separadamente, sem nenhuma combinação), os obrigatórios abaixo mencionados. A coreografia tem, assim, 1 elemento de cada grupo A,B,C e D.

Elementos de dificuldade obrigatórios:

A) Prancha Facial (valor = Push Up)

B) Ângulo (em stradle ou L), com os pés ou bacia no chão (valor = Ângulo em stradle ou L)

C) Salto em extensão (valor = Tuck)

D) Folha ou pivot (valor = Espargata Vertical)

**Fase de Progresso:** Podem ser executados no máximo 5 elementos de dificuldade (separadamente, sem nenhuma combinação), dos quais 4 têm de ser os obrigatórios abaixo mencionados. A coreografia tem, assim, 1 elemento de cada grupo A,B,C e D. O 5º elemento de dificuldade é facultativo e deve ser retirado do CIP\_FIG 2017-20, sendo pontuado com o respetivo valor.

Elementos de dificuldade obrigatórios:

A) Prancha Facial (valor = Push Up)

B) Ângulo (em stradle ou L), com pés ou bacia no chão (valor = Ângulo em stradle ou L)

C) Tuck

D) Espargata sagital (valor = Espargata Vertical)

**Valores de dificuldade entre:** 0.1 a 0.3 pontos.



**Fase de Performance:** Podem ser executados no máximo 6 elementos de dificuldade (separadamente, sem nenhuma combinação), dos quais 4 têm de ser os obrigatórios abaixo mencionados. A coreografia tem, assim, 1 elemento de cada grupo A,B,C e D. O 5º e 6º elemento de dificuldade são facultativos e devem ser retirados do CIP\_FIG 2017-20, sendo pontuados com os respetivos valores.

Elementos de dificuldade obrigatórios:

- A) Push Up
- B) Ângulo (em stradle ou L)
- C) Pirueta 360°
- D) Espargata vertical

**Valores de dificuldade entre:** 0.1 a 0.4 pontos (1 elemento 0.5 pontos opcional).

**Nota:** Todos os elementos de dificuldade constam nas tabelas de dificuldade do código CIP\_FIG 2017-20, à exceção da prancha facial, do ângulo (em stradle ou L) com as adaptações pedagógicas acima mencionadas, do salto em extensão e da espargata sagital. Estes elementos de dificuldade que não constam na tabela de dificuldade o código CIP\_FIG 2017-20, são progressões para os elementos obrigatórios do escalão de iniciados e têm os valores acima mencionados, **para que cada ginasta possa realmente inserir-se na fase de aprendizagem correta adaptada às suas reais capacidades, sem ultrapassar momentos de aprendizagem e sem ser prejudicado na sua avaliação final, uma vez que as três fases competem juntas.**

### 1.7. Elevações

A utilização de elevações é apenas permitida a partir do escalão de Juvenis e por isso, neste programa não é permitido haver elevações nas coreografias.

### 1.8. Elementos acrobáticos

Seguindo o mesmo princípio aplicado para os elementos de dificuldade, devem ser integrados nas provas de ginástica aeróbica, elementos acrobáticos com execução simplificada e acessível para o escalão de Infantis (sem combinações).

**Fase de Iniciação:** Máximo 1 acrobático entre:

- Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;
- Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;
- Roda;
- Rondada.

**Fase de Progresso:** Máximo 2 acrobáticos entre:

Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;

Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Roda;

Rondada.

**Fase de Performance:** Máximo 2 acrobáticos entre:

Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;

Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás para apoio facial invertido;

Roda;

Rondada;

Aranha.

**2. Sistema de Avaliação dos exercícios****2.1. Equipamento de prova:**

Fato de ginástica com ou sem colãs para a raparigas;

Fato de ginástica com calções ou calças para os rapazes;

Ténis com meias brancas ou sapatilhas 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;

Cabelo longo apanhado.

**2.2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade**

2.2.1 Execução e Dificuldade: Aplicação dos critérios de execução previstos no CIP\_ FIG 2017-20;

2.2.2. Artística: Escala de avaliação

Critérios	Inaceitável		Pobre		Satisfatório		Bom		Muito Bom		Excelente	Total
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9		
Musicalidade	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Conteúdo Aeróbico/Step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Coreografia	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Espaço e Formações	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Apresentação	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
<b>TOTAL</b>												

Nota: Os ginastas devem ser avaliados de acordo com a fase em que estão. Exemplo: Um ginasta da fase Iniciação faz um PMA sem deslocações, durante a sua rotina. Terá 2.0 pontos no “Espaço e Formações”, pois não é obrigatório haver deslocações nesta fase.



## 2.2. Sistema de Pontuação

- 2.3.1. Júri 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. Calculo das notas: CIP\_FIG 2017-20 (somatório das notas médias de artística, execução, nota final de dificuldade dividida por 2 e subtraindo total de deduções do Juiz Árbitro);
- 2.3.3. As notas não serão divulgadas durante o encontro de infantis, no entanto serão entregues/enviadas às entidades.





## 3. Quadro Síntese (Estrutura Técnica do Programa – INFANTIS)

Código Nacional Adaptado - Infantis	
ESCALÃO	Infantis
IDADE	6-8 anos (no ano da competição)
CATEGORIAS	IF, IM, PM, TR, GR, AD, AS
PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	AeroGYM (adaptação): Iniciação, Progresso, Performance.
ÁREA DE COMPETIÇÃO	7 X 7 : PM – TR – GR
DURAÇÃO DA MÚSICA	1 minuto (+/- 5 seg)
PMA	<p><b>INICIAÇÃO</b> Mínimo 1 PMA (pode ser repetido).</p> <p><b>PROGRESSO</b> Mínimo 2 PMA (podem ser repetidos).</p> <p><b>PERFORMANCE</b> Mínimo 4 PMA (um bloco, que pode ser repetido). <u>Nota:</u> As coreografias devem ter pelo menos 6 PMA.</p>
DESLOCAÇÕES	<p><b>INICIAÇÃO</b> Não é necessário haver deslocações.</p> <p><b>PROGRESSO</b> É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram pelo menos 2 cantos da área.</p> <p><b>PERFORMANCE</b> É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram os 4 cantos da área, sendo obrigatória a realização de uma circular.</p>
ELEMENTOS DE DIF. & ACROBÁTICOS	<p><b>INICIAÇÃO</b> Dif: 4 Máximo Acrob. (opcional): 1 elemento</p> <p><b>PROGRESSO</b> Dif: 5 Máximo Acrob. (opcional) : 2 elementos</p> <p><b>PERFORMANCE</b> Dif: 6 Máximo Acrob. (opcional) : 2 elementos Saltos fora do eixo proibidos</p>
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS (Têm de ser realizados ao mesmo tempo <u>sem</u> nenhuma combinação)	<p><b>INICIAÇÃO</b> A) Prancha Facial (valor = Push Up) B) Ângulo(em stradle ou L), com os pés ou bacia no chão (valor = Ângulo em stradle ou L) C) Salto em extensão (valor = Tuck) D) Folha ou pivot (valor = Espargata Vertical)</p> <p><b>PROGRESSO</b> A) Prancha Facial (valor = Push Up) B) Ângulo (em stradle ou L), com pés ou bacia no chão (valor = Ângulo em stradle ou L) C) Tuck D) Espargata sagital (valor = Espargata Vertical)</p> <p><b>PERFORMANCE</b> A) Push Up B) Ângulo (em stradle ou L) C) Pirueta 360º D) Espargata vertical</p>



### Código Nacional Adaptado – Infantis (Cont.)

<b>VALOR DOS ELEMENTOS DE DIFICULDADE PERMITIDOS</b>	<b>PROGRESSO</b> 0.1 – 0.3 <b>PERFORMANCE</b> 0.1 – 0.4 (1 elemento 0.5 pontos opcional).
<b>ACROBÁTICOS PERMITIDOS</b>	<b>INICIAÇÃO</b> Rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás pernas juntas / afastadas; Roda; Rondada. <b>PROGRESSO</b> Rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás pernas juntas / afastadas; Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Roda; Rondada. <b>PERFORMANCE</b> Rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás pernas juntas / afastadas; Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás para apoio facial invertido; Roda; Rondada; Aranha.
<b>ELEMENTOS PROIBÍDOS</b>	Push up com 1 braço Apoio com 1 braço
<b>COMBINAÇÕES DE ELEMENTOS DE DIF.</b>	Não há combinações
<b>COEFICIENTE DE DIFICULDADE</b>	A nota final será dividida por 2 pontos
<b>RECEÇÕES EM PUSH UP RECEÇÕES EM ESPARGATA</b>	É permitido haver uma receção em Espargata. Não é permitido haver receções em Push Up.
<b>LIFT</b>	Neste escalão não é permitido haver elevações.
<b>EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO</b>	Código de Pontuação FIG (sem maquilhagem); Calças justas (Opcional); Ténis específicos da AER com meias brancas ou sapatilhas de ginástica brancas.
<b>PAINEL DO JURI</b>	1-2 A-Juri, 1-2 E-Juri, 1-2 D-Juri, 1-CPJ



## Secção B - Código Nacional Adaptado Base - 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 conseqüentemente de duração da música 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.

Escalão:

- Iniciados - 9 a 11 anos;
- Juvenis - 12 a 14 anos;
- Juniores - 15 a 17 anos;
- Seniores - 18 anos ou mais.

#### 1.3. Áreas de competição (CIP\_FIG 2017-20)

Iniciados:

- 7x7m (IF, IM, PM e TR)
- 10x10m (GR)

Juvenis:

- 7x7m (IF e IM)
- 10x10m (PM, TR e GR)



Juniões e Seniores:

- 10x10m (IF, IM, PM, TR e GR)

#### 1.4. Elementos de dificuldade

Grupos de elementos de dificuldade:

Grupo A – Força Dinâmica

Grupo B – Força Estática

Grupo C – Saltos

Grupo D – Flexibilidade e Equilíbrio

1.4.1 Igual ao CIP-FIG 2017-20 com as seguintes exceções:

1.4.1.1 Não há elementos obrigatórios;

1.4.1.2 Todos os elementos a partir de 0.1 pontos;

1.4.1.3 Para além dos elementos do COP-FIG 2017-20, poderão ser realizados os seguintes elementos:

1.4.1.3.1 Ângulo (em stradle ou em L) com bacia ou pés no chão (Valor = ângulo em stradle ou L; Grupo: B; Família: Ângulos);

1.4.1.3.2 Salto em extensão (Valor = 0.1 pontos; Grupo: C; Família: Saltos verticais);

1.4.1.3.3 Plio (Valor = 0.2 pontos; Grupo: A; Família: Push Up);

1.4.1.3.4 Tamaro (Avião p/ apoio facial); (Valor = 0,3; Grupo: C; Família: Saltos horizontais).

#### 1.5. Elevações

1.5.1. CIP FIG 2017-20;

#### 1.6. Elementos acrobáticos

1.6.1. CIP FIG 2017-20;

## 2. Sistema de Avaliação dos exercícios

### 2.1. Equipamento de prova:

Iniciados: Código de Pontuação FIG, sem maquilhagem:

- Calças justas (Opcional);
- 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).

Juvenis: Código de Pontuação FIG, maquilhagem leve;

Juniões: Código de Pontuação FIG;

Seniores: Código de Pontuação FIG;



## 2.2. Critérios de Pontuação

- 2.2.1. Execução, Artística e Dificuldade: Aplicação dos critérios previstos no CIP\_FIG 2017-20;
- 2.2.2. Escala para o Conteúdo Aeróbico

<b>São obrigatórios 8 Padrões de Movimento Aeróbicos (sequências de 8 tempos)</b>	
<b>Menos de 8 PMA's</b>	Reduz -0,1 à escala por cada PMA a menos
<b>Inaceitável (1,0 - 1,1)</b>	A rotina não apresenta os passos básicos de aeróbica
<b>Pobre (1,2 - 1,3)</b>	A rotina apresenta passos básicos, mas simples, sem deslocamentos e sem braços
<b>Satisfatório (1,4 - 1,5)</b>	A rotina apresenta passos básicos com deslocamentos <b>ou</b> com braços
<b>Bom (1,6 - 1,7)</b>	A rotina apresenta passos básica com deslocamentos <b>e</b> braços simples
<b>Muito Bom (1,8 - 1,9)</b>	A rotina apresenta passos básicos com deslocamentos e com braços, com alguma complexidade
<b>Excelente (2,0)</b>	A rotina apresenta passos básicos com deslocamentos e com braços, com complexidade e variedade

## 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;
- 2.3.2. Calculo das notas por somatório das notas médias de artística, execução, nota final de dificuldade dividida por 2 e nota final Chefe de Painel de Juízes (igual ao Código FIG).