



Aera GYM

Programa Nacional de Ginástica Aeróbica

2014_15



Introdução

O Programa Técnico **AeroGYM** foi criado com a finalidade de divulgar a Ginástica Aeróbica, aumentar o número de praticantes, e simultaneamente, facilitar a iniciação à prática regular de Ginástica Aeróbica em Clubes, Ginásios, Escolas, Academias e outros possíveis locais de prática.

Trata-se assim, de um programa de iniciação e desenvolvimento da prática regular da ginástica aeróbica, estando por isso organizado em fases e graus progressivos, com várias categorias / especialidades:

- Individuais, Pares mistos, Trios e Grupos.

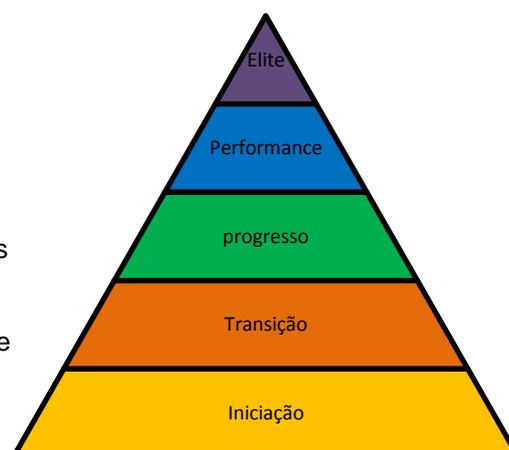
Na primeira etapa de implementação em 2008, o programa tinha apenas a Categoria **Grupos**, com 1 só grau na **Fase de Iniciação** (7º grau) e dois graus da **Fase Progresso** (6º e 5º graus). A cada grau correspondia uma rotina obrigatória, previamente elaborada e divulgada aos praticantes dos clubes aderentes.

Em 2009, o programa passou a ter também as categorias **Trios** e **Individuais** com os mesmos graus e fases, estando então definidas e divulgadas todas as rotinas obrigatórias das 3 categorias, das fases **Iniciação** e **Progresso**, nos 7º ao 3º graus até final de 2010.

A partir de 2014_15, o Programa Técnico Nacional **AeroGYM** passa a ser o programa técnico aplicado nas competições Base e Encontro Nacional Infantil da disciplina de ginástica aeróbica.

Os objetivos do Programa Nacional **AeroGYM continuam a ser:**

- Divulgação nacional da Ginástica Aeróbica;
- Iniciação á prática da disciplina;
- Aumento do número de praticantes, treinadores e clubes;
- Orientação e apoio técnico da FGP aos treinadores e clubes filiados;
- Aplicação no Encontro Nacional Infantil e Competições Base de Ginástica Aeróbica a partir de 2014_15;





I - Estrutura Técnica do Programa

A partir de 2014_15 o Programa Técnico **AeroGYM** encontra-se organizado em 5 fases progressivas que integram 3 graus evolutivos cada uma. Para cada fase existem os seguintes requisitos técnicos que devem ser aplicados:

- a) Tempo e música
- b) Categorias
- c) Áreas de performance
- d) Padrões de movimentos aeróbicos
- e) Elementos de dificuldade
- f) Elevações
- g) Elementos acrobáticos

a) Tempo e música

Na **fase de Iniciação** (15º14º 13º graus) não está previsto tempo de prova definido uma vez que o objetivo será implementar a prática de sequências de exercícios gímnicos de aeróbica que integram a execução de padrões de movimentos aeróbicos (4x8t), elementos de dificuldade e elementos acrobáticos, como iniciação à metodologia do treino da disciplina.

Nas fases e graus seguintes, a música pode ser livremente escolhida pelos treinadores, mas caracteristicamente aeróbica, ou seja com ritmo / batida / tempo regular e definido, que ajude á execução rítmica de todos os exercícios no tempo da música. O tempo de prova e de música são o mesmo.

Tempo de duração dos exercícios / provas de aeróbica para cada fase:

- **Transição** 60" +/-5seg.
- **Progresso** 75" +/-5seg.
- **Performance** 75" +/-5seg.
- **Elite** 90" +/-5seg.

b) Categorias

Na **fase de Iniciação** não existem ainda categorias definidas, sendo a indicada como individual "IND", uma vez que os circuitos gímnicos são executados pelos ginastas individualmente, mas em grupos de ginastas dos clubes participantes.



Para efeitos de participação nas competições base e/ou encontro infantil, serão organizados grupos de ginastas em função do número de inscrições, faixa etária dos ginastas, etc. por exemplo: em 50 ginastas podem ser organizados 5 grupos de 10 com idades aproximadas.

A partir da **fase de transição**, as provas da divisão base serão organizadas por categorias e escalões etários:

Categorias

- IND F: Individual Feminino
- IND M: Individual Masculino
- PM: Pares Mistos
- TR: Trios Femininos / Masculinos / Mistos
- GR: Aeróbica / Aerodance / Aerostep - Femininos / Masculinos / Mistos

Escalões

- INFANTIL 6-8 ANOS
- INICIADOS: 9-11 anos
- JUVENIS: 12-14 anos
- JUNIORES: 15-17 anos
- SENIORES: 18 + anos

c) Áreas de performance

Na **fase de iniciação** o circuito gímnicco terá a área máxima de 10x10m e em função dos elementos acrobáticos listados neste programa, serão utilizados tapetes de ginástica especificamente assinalados segundo o esquema previsto para os graus desta fase (Anexos).

Nas restantes fases as áreas de performance serão especificamente:

- **Fase de transição/Progresso/Performance:** IND/PM/TR 7x7m & GR 10x10m
- **Fase elite:** IND/PM/TR/GR 10x10m

d) Padrões de movimentos aeróbicos

Definição: Padrões de movimentos aeróbicos 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 tempo consecutivos e devem ser demonstrados em diferentes direções e planos do praticável.



Exemplos corretos 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 para direções e planos dos PMAs: frente - trás - lado dirt./Esq. - diagonal - circular (360° / 180°).

O primeiro grau de cada fase obriga apenas à execução de PMAs sem movimentos dos braços mas os restantes graus de cada fase obrigam à execução de movimentos dos braços.

Número de PMA's / Fase:

- **Fase de iniciação:** 2 – 4 PMAs
- **Fase de transição:** 4 - 6 PMAs
- **Fase de progresso:** 6 - 8 PMAs
- **Fase de performance:** 8 - 10 PMAs
- **Fase de elite:** 8 - 10 PMAs

e) 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
-
- **Na fase de Iniciação**, podem ser executados no máximo 4 elementos de dificuldade de famílias diferentes;
 - **Na Fase de Transição**, podem ser executados no máximo 5 elementos de dificuldade de famílias diferentes;
 - **Na Fase de Progresso**, podem ser executados no máximo 6 elementos de dificuldade de famílias diferentes;
 - **Na Fase de Performance**, podem ser executados no máximo 8 elementos de dificuldade de famílias diferentes;
 - **Na Fase de Elite**, podem ser executados no máximo 10 elementos de dificuldade de famílias diferentes;



Tabela de elementos de dificuldade do Programa Nacional **AeroGYM** 2014_15
(ver descrição detalhada no CIP FIG 2013_16)

INDICE GERAL DE GRUPOS & FAMILIAS DOS ELEMENTOS DE DIFICULDADE BASE

Grupo Família

- A
 - A1 - Flexão de braços & Flexão wenson
 - A2 - Flexão de braços pliométrica & A-frame
 - A3 - Suporte elevado explosivo
 - A4 – Helicóptero
- B
 - B1 - Ângulo V/L
 - B2 - Ângulo elevado
 - B3 - Prancha
- C
 - C1 - Salto engrupado & cossack
 - C2 - Salto extensão, pirueta, pirueta para espargata, apoio facial saltado
 - C3 - Carpa & split sagital / frontal
 - C4 - Salto de tesoura
 - C5 - Gainer & Tamaro
- D
 - D1 - Espargata
 - D2 - Pivô
 - D3 - Ilusion
 - D4 - 4 chutos altos consecutivos
 - D5 – Bandeira



TABELA GRUPO A

Grupo	Família	Elementos	Valores			
A	A1 - Flexão de braços & Flexão wenson	1.Flexão de Braços c/ pés juntos	0,10			
		2.Flexão de Braços c/ 1 pé		0,20		
		3.Flexão de Braços c/ 1 mão			0,30	
		4.Flexão de Braços c/ 1 pé e c/ 1 mão				0,40
		5. Flexão de braços lateral c/ pés juntos		0,20		
		6. Flexão de braços lateral c/ 1 pé			0,30	
		7. Flexão de braços lateral c/ 1 pé e 1 mão				0,50
		8. Flexão de braços hinge		0,20		
		9. Flexão de braços hinge c/ 1 pé			0,30	
		10. Flexão de braços hinge c/ 1 mão				0,40
		11.Flexão de braços hinge c/ 1 mão e 1 pé				0,50
		12.Flexão wenson		0,20		
		13.Flexão wenson hinge / lateral / elevada			0,30	
		14.Flexão wenson elevada lateral ou hinge				0,40
	A2 - Flexão de braços pliométrica & A-frame	15.Flexão de braços pliométrica		0,20		
		16.Flexão de braços pliométrica c/ 360º rotação			0,30	
		17.A-frame s/ fase aérea			0,30	
		18.A-frame c/ fase aérea				0,40
		19.A-frame c/ fase aérea para wenson				0,50
	A3 - Suporte elevado explosivo	20.V Elevado c/ pernas juntas		0,20		
		21.V elevado c/ pernas juntas para espargata frontal				0,40
	A4 - Helicóptero	22.Helicóptero para apoio facial				0,40
		23.Helicóptero para espargata sagital/frontal				0,50
			24.Helicóptero para 1 mão / wenson			

Requisitos mínimos dos elementos de dificuldade do Grupo A:

- Família das flexões de braços e flexão wenson: Ombros no alinhamento da parte superior do braço
- Família das flexões de braços piométricas s/ fase aérea: Ombros no alinhamento da parte superior do braço
- Família das flexões de braços pliométricas c/ fase aérea: Chamada e recepção com ombros no alinhamento da parte superior do braço e fase aérea visível sem contacto no solo
- Família do A-frame: Mãos e pés devem deixar o solo simultaneamente; posição encarpada na fase aérea com mínimo de 90º no fecho tronco pernas
- Família do suporte elevado explosivo: Costas paralelas ao solo; fase aérea visível sem contacto no solo
- Família dos helicópteros: Posição inicial e final na mesma direção



TABELA GRUPO B

Grupo	Família	Elementos	Valores			
B	B1 - Ângulo V/L	1.Ângulo V / L sentado c/ elevação das pernas	0,10			
		2.Ângulo V / L com elevação da bacia c/ pés em apoio no solo				
		3.Ângulo V / L		0,20		
		4.Ângulo c/ rotação 180°			0,30	
		5.Ângulo c/ rotação 360°				0,40
		6.Ângulo c/ rotação 540°				0,50
	B2 - Ângulo elevado	7.Ângulo elevado V			0,30	
		8.Ângulo elevado V c/ rotação 180°				0,40
		9.Ângulo elevado V c/ rotação 360°				0,50
	B3 - Prancha	10.Pernas afastadas		0,20		
		11.Pernas afastadas c/ 180° rotação			0,30	
		12.Prancha pernas afastadas c/ 1 mão			0,30	
		13.Prancha de pernas afastadas c/1 mão e rotação 180°				0,40
		14.Prancha wenson			0,30	

Requisitos mínimos dos elementos de dificuldade do Grupo B :

- Ângulo V / L sentado: Manter a elevação 4t
- Ângulo V / L : Manter a elevação 4t sem apoio dos membros inferiores no solo
- Ângulo Elevado: Manter a elevação 4t sem apoio dos membros inferiores no solo
- Pranchas: Manter o corpo alinhado e em extensão 4t sem exceder os 20° acima da horizontal



TABELA GRUPO C

Grupo	Família	Elementos	Valores			
C	C1 - Salto engrupado & cossack	Salto engrupado	0,20			
		Salto engrupado c/ 180°		0,30		
		Salto engrupado c/ 360°			0,40	
		Salto engrupado c/ 540°				0,50
		Salto engrupado para espargata sagital		0,30		
		Salto engrupado c/ 180° para espargata sagital			0,40	
		Salto engrupado c/ 360° para espargata sagital				0,50
		Salto engrupado para apoio facial			0,40	
		Salto engrupado c/ 180° para apoio facial				0,50
		Cossack		0,30		
		Cossack c/ 180°			0,40	
		Cossack c/ 360°				0,50
		Cossack para espargata sagital			0,40	
		Cossack 180° para espargata sagital				0,50
	C2 - Salto extensão, pirueta, pirueta para espargata, apoio facial saltado	Salto extensão	0,10			
		Rotação 360°		0,30		
		Rotação 540°			0,40	
		Rotação 720°				0,50
		Salto extensão para espargata	0,20			
		½ pirueta para espargata		0,30		
		Pirueta para espargata (360°)			0,40	
		Pirueta ½ para espargata (540°)				0,50
		Apoio facial saltado			0,30	
		Apoio facial saltado c/ 180°				0,40
	Apoio facial saltado c/ 360°				0,50	
	C3 - Carpa & split sagital / frontal	Carpa		0,3		
		Carpa 180°			0,40	
		Carpa 540°				0,50
		Carpa para espargata sagital			0,40	
		Carpa 180° para espargata sagital				0,50
		Carpa para apoio facial				0,50
		Split sagital / frontal		0,30		
		Split sagital / frontal c/ 180°			0,40	
		Split sagital / frontal para espargata sagital/frontal			0,40	
		Split sagital / frontal c/ 180° para espargata sagital/frontal			0,40	
	C4 - Salto de tesoura	Salto de tesoura	0,20			
	C5 - Gainer & Tamaro	Gainer para apoio facial			0,40	
		Gainer para espargata frontal				
		Avião para apoio facial	0,20			
		Avião para apoio facial 1 mao		0,30		
		Avião rotação 360° para apoio facial			0,40	
		Avião rotação 360° para espargata				



Requisitos mínimos dos elementos de dificuldade Grupo C :

- Todos os elementos devem ser executados sem queda;
- Todos os elementos com receção a um ou dois pés, devem terminar na posição de pé;
- Todos os elementos com rotações incompletas de 90 ° ou mais, recebem -0,1 de redução do seu valor;
- Saltos engrupado, cossack e carpa devem ser executados c/ pernas pelo menos paralelas ao solo,
- Splits com 170° de amplitude mínima;

TABELA GRUPO D

Grupo	Família	Elementos	Valores				
D	D1 - Esparegata	1.Esparegata sagital / frontal	0,10				
		2.Esparegata vertical c/ apoio no solo		0,20			
		3.Esparegata vertical sem apoio no solo			0,30		
		4.Pancake			0,30		
	D2 - Pivô	5.Pivô 360°		0,20			
		6.Pivô 540°			0,30		
		7.Pivô 720°					
		8.Pivô 360° para espargata vertical				0,40	
		9.Pivô 540° para espargata vertical					0,50
	D3 - Ilusion	10.Ilusion c/ apoio da/s mãos no solo				0,40	
		11.Ilusion s/ apoio das mãos no solo					0,50
	D4 - 4 chutos altos consecutivos	12.Quatro chutos altos consecutivos sagital	0,10				
		13.Quatro chutos altos consecutivos frontal		0,20			
		14.Quatro chutos altos consecutivos frontal c/ 360°			0,30		
		15.Quatro chutos altos consecutivos frontal c/ 540°				0,40	
	D5 – Bandeira	16.Bandeira estática frontal / sagital		0,20			
		17.Bandeira com 180° rotação			0,30		
		18.Bandeira com 360° rotação				0,40	
		19.Bandeira com 540° rotação					0,50

Requisitos mínimos dos elementos de dificuldade do Grupo D:

- Todos os elementos devem ser executados sem quedas;
- A espargata deve ter no mínimo 170° de amplitude;
- Todas as rotações devem ser executadas apenas na ponta do pé;
- Todas as rotações devem ser executadas sem saltar excepto para as famílias: Ilusion e Chutos Altos;
- O ilusion deve ser executado com a perna livre de rotação no mínimo de 170° de amplitude;
- Os chutos altos devem ter no mínimo 170° de amplitude;
- A Bandeira estática deve ser mantida no mínimo 2 tempos;



f) Elevações (PM-TR-GR)

Definição: Uma elevação é definida quando um ou mais competidores são elevados (perdendo o contacto com o solo) pelo (s) parceiro (s), exibindo uma forma precisa. Uma elevação pode envolver qualquer combinação de ginastas, pode demonstrar diferentes formas e formações, mas estas devem ser realizadas ao mesmo tempo, ou num determinado período tempo (execução contínua num grupo).

Uma elevação começa quando um competidor é elevado do solo e termina quando todos os competidores elevados, estão no solo novamente. Se o ginasta elevado tocar no solo durante a execução da elevação, será considerada uma queda. Apenas o ginasta elevado (s) pode executar os designados "Movimentos Proibidos " (Capítulo 6, 6.1 CIP FIG), exceto pino / apoio invertido.

São consideradas elevações proibidas quando:

- Numa elevação executada de pé, um ginasta eleva dois ginastas, mas cuja elevação não pode ser superior á altura máxima de 2 pessoas em cima uma da outra, com braços elevados á vertical;
- Numa elevação com propulsão: um ginasta é lançado por outro ginasta para uma posição aérea, sem contato com o parceiro. Será aplicada pelo Presidente do Júri a dedução -0,5 pontos por cada vez.

Não existem elevações nos exercícios da **Fase de iniciação**. Na **Fase de transição** pode ser executada uma elevação opcionalmente. Deve ser executada uma elevação na **Fase de progresso** e devem ser executadas 2 elevações nas fases de **Performance** e **Elite**.



g) Elementos acrobáticos

Seguindo o mesmo princípio aplicado para os elementos de dificuldade, devem ser integrados nas provas de ginástica aeróbica base e do escalão infantil, elementos acrobáticos mas com execução simplificada e acessível para cada escalão e categoria. A tabela seguinte numera a lista de movimentos acrobáticos de 1 a 13 que podem ser integrados nas rotinas de cada fase e grau.

Tabela de elementos acrobáticos do Programa Nacional **AeroGYM** 2014_15

Nº	Nome / Designação
ACRO1	Rolamento a frente pernas juntas / afastadas
ACRO2	Rolamento atrás pernas juntas / afastadas
ACRO3	Ponte pernas juntas / afastadas
ACRO4	Apoio facial invertido com rolamento á frente pernas juntas / afastadas
ACRO5	Rolamento atrás para apoio facial invertido pernas juntas / afastadas
ACRO5	Roda
ACRO6	Rondada
ACRO7	Aranha a frente
ACRO 8	Aranha atrás
ACRO 9	Salto de cabeça empranchado / engrupado / encarpado
ACRO 10	Salto de mãos á frente empranchado / engrupado / encarpado
ACRO 11	Flic flac
ACRO 12	Salto mortal a frente empranchado / engrupado / encarpado
ACRO 13	Salto mortal atrás empranchado / engrupado / encarpado

II – Sistema de Avaliação dos exercícios / provas

1. Equipamento de prova:

- Fato de ginástica com ou sem colãs, calções ou calças para as raparigas;
- Fato de ginástica com calções ou calças para os rapazes;
- Escalões Infantil / Juvenil: Ténis com meias brancas ou sapatilhas de ginástica de cor opcional, ou descalços;
- Escalões Júnior / Sénior: Ténis com meias brancas, ou sapatilhas de ginástica de cor opcional;



- Nos pares mistos, trios e grupos todos os ginastas devem usar o mesmo tipo de calçado: Todos de ténis e meias de cor branca ou todos de sapatilhas da mesma cor ou todos descalços;
- Cabelo longo apanhado;

2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade

2.1. Artística: Escala de avaliação

COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA	POBRE				SATISFAZ		BOM		MUITO BOM		EXC	SUB TOTAL
A – Dinamismo e fluidez 1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
B – Complexidade e criatividade 1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
C – Seleção e variedade 1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
D - Uso do espaço e deslocamentos1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
CONTEÚDO AERÓBICO	POBRE				SATISFAZ		BOM		MUITO BOM		EXC	SUB TOTAL
A – Variedade dos PMA 1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
B – Complexidade e criatividade PMA 1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
C – Quantidade e equilíbrio PMA 1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
APRESENTAÇÃO & MUSICALIDADE	POBRE				SATISFAZ		BOM		MUITO BOM		EXC	SUB TOTAL
A – Apresentação 1Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
B – Construção da música1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
C – Uso da música1 Pt	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	
TOTAL Max. 10.00	NOTA FINAL DE ARTÍSTICA											

2.2. Execução: Aplicação dos critérios de execução previstos no CIP_FIG 2013_14

2.3. Dificuldade: Aplicação das tabelas de elementos deste Programa Técnico.

3. Sistema de Pontuação:

3.1. Calculo das notas finais segundo regras do Código de Pontuação FIG em vigor.

3.2. Desempenho do Presidente do Júri segundo regras do Código de Pontuação FIG em vigor.



III - Regras de aplicação do Programa Aerogym no Encontro Nacional Infantil 2015

- A) Participação: Ginastas filiados na FGP
- B) Idade dos ginastas: 6-8 anos
- C) Categoria: Individual
- D) Prova: CIRCUITO (2x)
- E) PMA: 2 x 8t (diferentes) / 2 PMA diferentes s/ movimento dos braços
- F) Dificuldade: 4 elementos obrigatórios, valor 0,10-0,30, sem repetições e de famílias diferentes
- G) Acrobáticos: 4 elementos opcionais de ACRO 1 – 6, sem repetições

***Circuito Exemplo (opcional apenas na escolha de ACRO):**

2 PMA	ACRO 1	2 PMA	DIF Salto extensão
2 PMA	ACRO 3	2 PMA	DIF Flexão Braços
2PMA	ACRO 6	2 PMA	DIF Angulo V sentado
2 PMA	ACRO 2	2 PMA	DIF Folha





H) Sistema de avaliação para aplicação no Encontro Nacional Infantil 2015, Exemplo:

Juiz execução PMA (0-5)	Juiz execução ACRO (0-5)	Juiz execução DIF (0-10)	Juiz Dificuldade (0 – 0,50) x Máximo 10 / 2	Soma
3.00	4.00	7.00	2.500	16.500

I) Organização do circuito Infantil

Marcação de 2 áreas de 10x10m, sem praticável oficial, com utilização de 2 tapetes de ginástica para execução dos acrobáticos e posicionamento dos juizes á volta da área para controlo de ART – EXE – DIF – Pres. Júri.

Os ginastas estão identificados por números e ordem de entrada na posição 1 do praticável, Música de aeróbica de fundo com ritmo marcado e sempre a decorrer desde o 1º ao último ginasta.

2 x PMA s/ braços
1 Acrobático
2 x PMA s/ braços
1 DIF

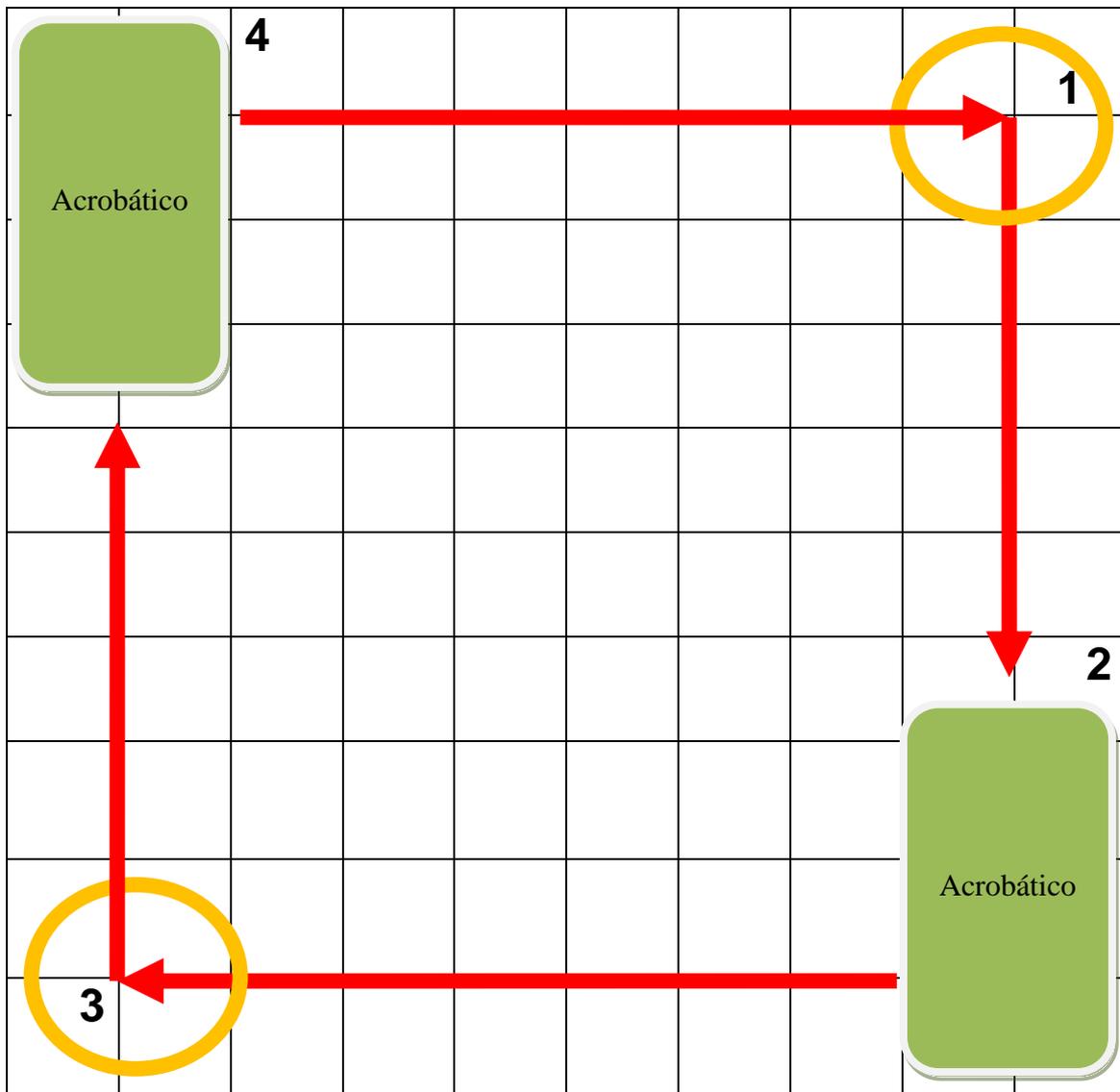
2 x PMA s/ braços
1 Acrobático
2 x PMA s/ braços
1 DIF

2 x PMA s/ braços
1 Acrobático
2 x PMA s/ braços
1 DIF

2 x PMA s/ braços
1 Acrobático
2 x PMA s/ braços
1 DIF

Saída do ginasta na posição 1 do praticável enquanto o outro ginasta seguinte na ordem, já está pronto e a inicial a sua prova.

ANEXO 1 – Croqui do circuito gímnic de iniciação área 10 x 10m





ANEXO 2 - Quadro Resumo do Programa Nacional AeroGYM

Fases	Graus	Tempo & Música	Categorias	Area	PMA's	Elementos de Dificuldade	Elevações	Elementos Acrobáticos
Elite	1º	Música livre 90 +/- 5seg	IND/PM/TR GR AER/AD/AS	IND/PM/TR/GR 10x10m	8 – 10 PMA c/ braços Direções diferentes	Máximo 10 Famílias diferentes	2 obrigatorias	Maximo 2 ACRO 1 – 13
	2º				8 – 10 PMA s/ braços Direções diferentes	Máximo 10 Famílias diferentes	2 obrigatorias	
	3º				8 – 10 PMA s/ braços Direções diferentes	Máximo 10 Famílias diferentes	2 obrigatorias	
Performance	4º	Música livre 75 +/- 5 Seg	IND/PM/TR GR AER/AD/AS	IND 7x7m PM/TR/GR 10x10m	8 - 10 PMA c/ braços Direções diferentes	Máximo 8 Famílias diferentes	2 obrigatorias	Maximo 2 ACRO 1 – 13
	5º				8 - 10 PMA c/ braços Direções diferentes	Máximo 8 Famílias diferentes	2 obrigatorias	
	6º				8 - 10 PMA s/ braços Direções diferentes	Máximo 8 Famílias diferentes	2 obrigatorias	
Progresso	7º	Música livre 75 +/- 5 seg	IND/PM/TR GR AER/AD/AS	IND/PM/TR 7x7m GR 10x10m	6 - 8 PMA c/ braços Direções diferentes	Máximo 6 Famílias diferentes	1 obrigatoria	Maximo 2 ACRO 1 – 10
	8º				6 - 8 PMA c/ braços Direções diferentes	Máximo 6 Famílias diferentes	1 obrigatoria	
	9º				6 - 8 PMA s/ Braços Direções diferentes	Máximo 6 Famílias diferentes	1 obrigatoria	
Transição	10º	Música livre 60 +/- 5 seg	IND/PM/TR GR AER/AD/AS	IND/PM/TR 7x7m GR 10x10m	4 - 6 PMA c/ Braços Direções diferentes	Maximo 5 Famílias diferentes	1 opcional	Maximo 2 ACRO 1 – 8
	11º				4 - 6 PMA c/ Braços Direções diferentes	Maximo 5 Famílias diferentes	1 opcional	
	12º				4 - 6 PMA s/ Braços Direções diferentes	Maximo 5 Famílias diferentes	1 opcional	
Iniciação	13º	Música de aeróbica Estilo Livre	IND	CIRCUITO GIMNICO 10 x 10m	2 – 4 PMA c/ Braços Direções diferentes	Máximo 4 Famílias diferentes	0	Máximo 2 ACRO 1 – 5
	14º				2 – 4 PMA s/ braços Direções diferentes	Máximo 4 Famílias diferentes		
	15º				2 – 4 PMA s/ braços Direções diferentes	Máximo 4 Famílias diferentes		

AeroGYM

Programa Nacional Base
E-mail: aer@gympor.com