

# FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA

## 2013 – 2016 CÓDIGO DE PONTUAÇÃO



## GINÁSTICA AERÓBICA

Aprovado pelo Comité Executivo da FIG,  
Atualizado depois do Curso Intercontinental de Juízes em Fevereiro de 2013

**(Tradução Provisória 17-12-2014)**

***Este código de pontuação deve ser aprovado pelo Comité Executivo da FIG para ser usado a partir de 1 de Janeiro 2013 / 2016.***

*Atenção que este Código de Pontuação, que também contém um número de aspetos técnicos, deve ser lido em conjunto com os Estatutos e Regulamentos Técnicos da FIG, válidos.*

*Nos casos de contradição entre o Código Internacional de Pontuação e os Regulamentos Técnicos, os Regulamentos Técnicos têm precedência.*

Copyright:

O Código de Pontuação é propriedade da FIG.

Qualquer tradução ou reprodução do Código é estritamente proibida sem o consentimento prévio da FIG.



# INTRODUÇÃO AO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO DE GINÁSTICA AERÓBICA EDIÇÃO 2013-16

## **Por Mireille Ganzin – Presidente do Comité Técnico de Ginástica Aeróbica da FIG**

O Comité Técnico de Ginástica Aeróbica da FIG, tem o prazer de providenciar esta versão final do código de pontuação 2013-16 ao Comité Executivo da FIG e às federações nacionais de ginástica, membros da FIG, propondo-se a sua implementação a partir de 1 de Janeiro de 2013-16.

O código de pontuação teve em consideração as sugestões realizadas por:

- a. Comités técnicos de ginástica aeróbica das Uniões Continentais;
- b. Federações membros da FIG durante o Simpósio de ginástica aeróbica da FIG, em 2011;
- c. Experts internacionais e experts do grupo de trabalho de ginástica aeróbica da FIG;
- d. Representante dos atletas de ginástica aeróbica da FIG;
- e. Membros do Comité Técnico de Ginástica Aeróbica da FIG.

As alterações mais importantes refletem-se em:

- Conteúdos e anexos de artística revistos;
- Execução simplificada, acompanhada de tabelas ilustradas de deduções;
- Descrição escrita no anexo II, revisão e correção;
- Revisão dos requisitos mínimos e reajustamento de alguns valores de dificuldade;
- Revisão da lista de dificuldade;
- Em todas as categorias: duração dos exercícios para 1'30" e 10 elementos de dificuldade;
- Revisão do coeficiente de dificuldade para trios e grupos;
- Redução para 2 elevações em PM, TR e GR;
- Redução para 5 membros na categoria grupos;
- Área de competição: 10x10m para todas as categorias seniores;
- Regra de desempate apenas para as provas qualificativas;
- Revisão da lista dos movimentos proibidos com acompanhamento de tabelas ilustradas;
- Anexo V: Revisão do programa das competições dos grupos etários;
- Anexo VI: Regras da FIG para o Aerodance;
- Anexo VII: Regras da FIG para o Aerostep;
- Anexo VIII: Regras dos deveres do Júri Superior e supervisão, Regras para os Juizes de Referência, Regras para a utilização do IRCOS.

Desejo agradecer ao atual Comité Técnico de Ginástica Aeróbica pelo seu distinto trabalho na criação deste novo código de pontuação. Em nome do Comité Técnico de Ginástica Aeróbica, desejo também agradecer ao N. Vieru (ROU) pelas suas recomendações e orientação durante os dois últimos ciclos, a Slava Corn, Vice-presidente da FIG, responsável pela ginástica aeróbica e ao John Atkinson Vice-presidente Honorário da FIG e anterior Presidente do Comité Técnico de Ginástica Aeróbica da FIG, pelo apoio, cooperação e valiosíssimos aconselhamentos durante todo este ciclo.

## Impressum

Todos os membros do Comité Técnico de Ginástica Aeróbica contribuíram para a revisão deste Código de Pontuação

Mireille Ganzin	Presidente	FRA
Tammy Yagi-Kitagawa	Vice-Presidente	JPN
Wang Hong	Vice-Presidente	CHN
Maria Mineva	Membro	BUL
Svetlana Lukina	Membro	RUS
Sergio Garcia	Membro	ESP
Maria Fumea	Membro	ROU

O Comité Técnico de Ginástica Aeróbica deseja agradecer a Lyn Heward do Cirque du Soleil e Daniella Nanova, coreografa e ex-campeã de ginástica rítmica, pela cooperação e aconselhamentos úteis.

O Comité Técnico de Ginástica Aeróbica deseja agradecer ao Gerald Bidault (FRA) pelo seu excepcional trabalho na criação do Código de pontuação interativo da FIG Website, incluindo os desenhos, simbologia e vídeos.

Desenhos:	Elena Krioutcheck	RUS
	Gerald Bidault	FRA

# Índice de conteúdos

## Capítulo 1 Informação geral

---

1.1.	Ginástica Aeróbica	9
	Definição	9
1.2.	O Código de Pontuação	9
	A Objetivo geral	9
	B Juízes	9
	C Júri Superior	9
1.3.	Competições	10
	Status	10
1.4.	Programa da competição	10
	A Períodos	10
	B Horário da competição	10
1.5.	Procedimentos de inscrição nos Campeonatos do Mundo	10
1.6.	Mudanças de nomes	10
1.7.	Qualificativas e Finais	10
	A Numero de participantes nas qualificações	10
	B Numero de participantes nas finais	10
	C Regras de desempate	10
	D Ranking por equipa	10
1.8.	Ordem de provas	10
	A Procedimentos para o sorteio	10
	B Abandono de prova	11
1.9.	Instalações	11
	A Área de treinos	11
	B Área de espera	11
1.10.	Palco e Praticável da competição	12
	A Palco	12
	B Praticável e área de competição	12
	C Assentos	12
	D Restrições	13
1.11.	Acompanhamento musical	13
	A Equipamento	13
	B Gravação	13
	C Qualidade	13
	D Direitos de autor	13

1.12.	Resultados	13
A	Divulgação e distribuição dos resultados	13
B	Protestos	13
C	Resultados finais	13
1.13.	Prémios	13
A	Cerimónias	13
B	Prémios	13

## **Capítulo 2**

### **Os Campeonatos do Mundo de Ginástica Aeróbica**

---

2.1.	Categorias	14
A	Número de categorias	14
B	Número de competidores	14
2.2.	Critérios de participação	14
A	Direitos gerais	14
B	Idade	14
C	Nacionalidade	15
2.3.	Equipamento de competição	15
A	Emblema nacional	15
B	Perfil	15
C	Fato correto	16
D	Uniforme	16

## **Capítulo 3**

### **Composição das rotinas**

---

3.1.	Conteúdos da composição	16
3.2.	Duração	16
3.3.	Música	16
3.4.	Elementos de dificuldade	16
3.5.	Tabela de elementos e valores	17
A	Estrutura	17
B	Novos elementos de dificuldade	17

## **Capítulo 4**

### **Júri**

---

4.1.	Composição dos júris	17
A	Júri superior	17
B	Painel de juízes dos Campeonatos do Mundo	17

e Campeonatos Continentais, Jogos Mundiais e Taças do Mundo

C	Juízes de referência	18
4.2.	Funções e critérios do Júri superior	18
4.2.1.	Júri superior	18
4.2.2.	Painel de juízes	19

## **Capítulo 5 Ajuizamento**

---

5.1.	Artística	20
A	Requisitos	20
B	Coreografia	20
C	Função	20
D	Critérios	20
5.2.	Execução	21
A	Função	22
B	Aptidão Técnica	22
C	Critérios e Deduções	22
5.3.	Dificuldade	23
A	Requisitos	23
B	Função	23
C	Critérios	23
5.4.	Juízes de Linha	25
A	Função	25
B	Critérios e Deduções	25
5.5.	Juízes de Tempo	25
A	Função	25
B	Critérios e Deduções	25
5.6.	Chefe de Painel	25
A	Função	25
B	Critérios	25
C	Deduções, Avisos e Lista de Desclassificações	28

## **Capítulo 6 Pontuação**

---

6.1.	Principio Geral	28
	Nota de Artística (nota A)	28
	Nota de Execução (nota E)	28
	Desvio máximo permitido para Artística e Execução	28
	Nota de Dificuldade (nota D)	28
	Nota Total	28
	Nota Final	28



	Desvio máximo entre extremos	28
	Revisão de notas	28
6.2.	Quadro de notas	29
	A Adições	29
	B Deduções	29
	C Pontuação	29

## **Capitulo 7**

### **Elementos acrobáticos, movimentos proibidos e penalizações disciplinares**

---

7.1.	Elementos acrobáticos & movimentos proibidos	30
7.2.	Penalizações disciplinares	33
	A Avisos	33
	B Desclassificações	33

## **Capitulo 8**

### **Circunstâncias extraordinárias**

---

	Circunstâncias extraordinárias	33
--	--------------------------------	----

## **Anexos**

---

Anexo I	Guia de pontuação de artística
Anexo II	Guia de pontuação de execução e dificuldade
Anexo III	Tabelas de dificuldade / elementos e valores
	Grupo A – Elementos de força dinâmica
	Grupo B – Elementos de força estática
	Grupo C – Elementos Saltos
	Grupo D – Elementos de Equilíbrio e Flexibilidade
Anexo IV	Simbologia
Anexo V	Competições mundiais por idades
Anexo VI	Regras e linhas orientadoras FIG para Dança Aeróbica/Aerodance
Anexo VII	Regras e linhas orientadoras FIG para Aerostep
Anexo VIII	Regras para as funções do Júri Superior e Supervisores, Regras para Juízes de Referência, Regras para uso do IRCOS

## **1.1. Ginástica aeróbica**

### **Definição de ginástica aeróbica**

A ginástica aeróbica consiste na habilidade da performance de padrões de movimentos aeróbicos complexos e de elevada intensidade, com música, originários dos exercícios tradicionais de aeróbica: a rotina deve demonstrar a execução de movimentos continuamente, flexibilidade, força e utilização dos sete passos básicos, com elementos de dificuldade perfeitamente executados.

### **Definição de padrões de movimentos aeróbicos**

Combinação de passos de aeróbica com movimentos de braços: todos eles executados com música, para criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas com movimentos de alto e baixo impacto.

As rotinas devem providenciar um elevado nível de intensidade.

## **1.2. O Código de Pontuação**

### **A. Objetivo geral**

O Código de Pontuação deve providenciar os meios necessários para garantir a avaliação mais objetiva das rotinas de ginástica aeróbica no âmbito internacional.

### **B. Juízes (ver 4.2.2)**

Os juízes devem manter-se envolvidos na ginástica aeróbica e constantemente expandir o seu conhecimento prático.

#### **Os pré-requisitos práticos para as suas atividades são:**

- Excelente conhecimento do Código de Pontuação da FIG;
- Excelente conhecimento dos Regulamentos Técnicos FIG;
- Excelente conhecimento dos novos elementos de dificuldade.

#### **Os pré-requisitos para pontuar nas competições oficiais da FIG são:**

- Possuir Brevet FIG válido no ciclo corrente;
- Ter pontuado com sucesso em competições nacionais, entre países e por convite internacional;
- Constar na lista dos juízes da FIG;
- Ter excelente conhecimento de ginástica aeróbica e demonstrar isenção no ajuizamento.

#### **Todos os membros do júri são obrigados a:**

- Participar em todas as reuniões;
- Estar presentes na área de competição dentro do horário designado no programa;
- Estar presente na reunião de orientação da competição.

#### **Durante a competição, a cada juiz é solicitado:**

- Não sair do seu lugar;
- Não ter contato com outras pessoas;
- Não ter discussões com treinadores, competidores e outros juízes;
- Usar o uniforme de competição descrito;
- (Senhoras: Fato azul-escuro ou preto com saia ou calças e blusa branca);
- (Homens: Casaco azul escuro, calças cinzentas ou azuis escuras, gravata e camisa de cor clara);
- Não usar o telemóvel ou outros dispositivos.

### **C. Júri superior (ver 4.2.1)**

Rever no Anexo VIII detalhes e funções do júri superior e supervisor.

As seguintes sanções podem ser declaradas pelo Comitê Técnico de Ginástica Aeróbica:

- Expulsão de um juiz das competições internacionais por um determinado período de tempo;
- Decréscimo da categoria do brevet do juiz;
- Retirar o brevet;
- Não aceitar juízes de uma determinada federação durante um determinado período de tempo.
- (Ver: Regras dos Juízes FIG)

### **1.3. Competições**

#### **STATUS**

A competição oficial de ginástica aeróbica da FIG, é o Campeonato do Mundo de Aeróbica.

### **1.4. Programa da competição**

#### **A. Períodos**

Os Campeonatos do Mundo Aeróbica são organizados de 2 em 2 anos nos anos pares.

#### **B. Programa da competição**

Para o layout geral dos Campeonatos do Mundo de GA ver os Regulamentos Técnicos, secção 6 art.º 3.1.

As competições não podem começar antes das 10.00 horas e acabar depois das 23.00 horas.

O horário da competição deve ser aprovado pelo CTAER\_FIG e descrito no Work Plan.

### **1.5 Procedimentos de inscrição para os Campeonatos do Mundo**

*Ver Regulamentos Técnicos FIG e item 2.2. do Capítulo 2 deste Código de Pontuação.*

### **1.6 Mudanças de nomes**

*Ver Regulamentos Técnicos FIG, Secção. 1, Art.º 4.2 “Mudanças na listas de nomes”*

### **1.7 Qualificativas e finais**

#### **A. Número de participantes nas qualificativas**

O número máximo de participantes das qualificativas são:

- Dois por categoria e federação para IM, IF, PM e TR
- Um por federação para GRs, GR Aerodance e Aerostep

#### **B. Número de participantes nas finais**

Os primeiros oito classificados de todas as categorias podem participar nas finais.

#### **C. Regras de desempate**

*(ver R.T. Sec. 6 - 3.3)*

Apenas nas qualificativas, no caso de empate em qualquer lugar, o desempate deve basear-se na seguinte ordem de critérios:

- A nota final mais alta execução;
- A nota final mais alta de artística;
- A nota final mais alta de dificuldade.

Se o empate persistir, não será aplicado desempate. Na competição final, no caso de empate em qualquer lugar, este não será aplicado.

#### **D. Ranking por equipas**

*(Ver R. T.Sec. 6 - 3.2 d)* No caso de empate em qualquer lugar, não se aplica o desempate.

### **1.8 Ordem das provas**

#### **A. Procedimento para sorteio**

*(R.T., 2012, Sec. 1, Reg.4.4)*

O sorteio decide a ordem das provas qualificativas e finais. O sorteio será realizado na presença do Presidente do CTAER FIG ou por um membro nomeado do CTAER\_FIG.

1. O sorteio realiza-se 2 semanas depois da data da inscrição definitiva;
2. As federações são informadas pelo Secretario geral da FIG, pelo menos um mês antes, sobre o local e horário do sorteio e têm direito a estar presentes;

3. Os média serão informados onde o sorteio será realizado e podem enviar os seus representantes e as autoridades locais;
4. O sorteio será realizado por pessoas neutras ou por computador;
5. O sorteio decide a ordem em que cada ginasta ou equipa irá competir na competição.
6. **“A regra dos 10 minutos”**

Para preservar a segurança e saúde dos ginastas, a FIG aceitou a decisão que os ginastas que competem em múltiplas finais tenham 10 minutos de recuperação entre provas. Este período de recuperação foi traduzido para equivalente a 4 performances (provas) de competição. (ver T.R. 2012, Secção 1, Reg 4.4). O sorteio será ajustado de acordo com este princípio.

Se um ginasta ou grupo competir em 7º e na rotação seguinte nas posições 1-3, a nova ordem de prova será o competidor em 4º. Se um ginasta ou grupo competirem por último numa rotação com posições 1-4 e for sorteado na próxima rotação da nova ordem de partida, terá sua posição será 5º.

Este ajustamento, quando necessário, será realizado pelo Presidente do Júri Superior e quando os ginastas qualificados estiverem determinados num novo sorteio e ordem de provas produzido pela Longines. Este princípio aplica-se para todos as rotações seguintes e também durante outras competições finais, bem como para os Jogos Mundiais (qualificativas).

## **B. ABANDONO DE PROVA**

Caso o competidor não compareça no palco dentro de 20 segundos depois de ser chamado, **uma dedução de 0,5 pontos** será aplicada pelo Chefe do Painel de Juízes. Caso o competidor não compareça no palco dentro de 60 segundos depois de ser chamado, será considerado abandono de prova. Após anúncio do abandono de prova, o ginasta perde o direito de participar da categoria em questão. Em caso de circunstâncias extraordinárias, consultar o Capítulo 8.

## **1.9 INSTALAÇÕES**

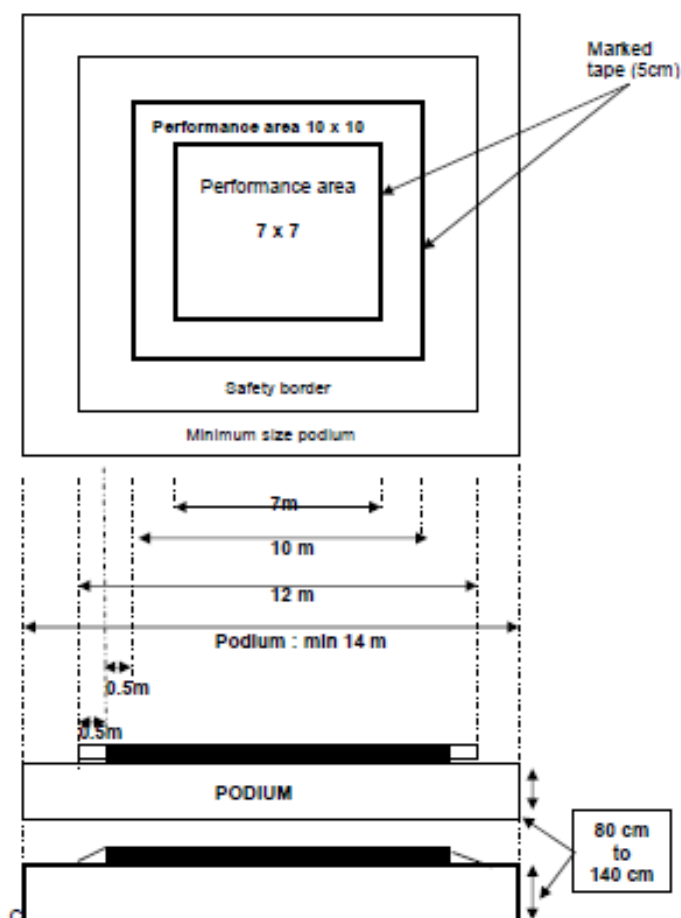
### **A. ÁREA DE TREINOS**

Deve estar disponível um ginásio para treinos, para os competidores 2 dias antes do início da competição. Deve estar equipado com aparelhagem de som apropriada e um praticável de competição nas suas dimensões totais. O acesso ao praticável será atribuído por um plano de rotação, estabelecido pelos organizadores e aprovado pelo Comitê Técnico de Ginástica Aeróbica da FIG.

### **B. ÁREA DE ESPERA**

Uma área designada em ligação ou acesso ao palco é a área de espera. Esta é usada apenas pelos competidores e seus treinadores das duas próximas provas. Não será permitida utilização desta área por quaisquer outras pessoas.

## 1.10. PALCO E PRATICÁVEL



### A. PALCO

O palco em que a competição decorre é de 80 cm a 140 cm de altura e fechado na parte de trás com um fundo. O palco não pode ser inferior a 14 m x 14 m de tamanho.

### B. PRATICÁVEL E ÁREA DE COMPETIÇÃO

O praticável deve ser de 12m x 12m. Deve ter uma área de competição de 10m x 10m claramente marcada para todas as categorias sénior (7m x 7m será para algumas categorias de Age Groups (ver Anexo V). A fita de marcação da área está incluída dentro da medição da área de competição. (ver normas dos aparelhos). Apenas praticáveis com um certificado FIG atualizado podem ser usados nas competições.

### C. ASSENTOS

Os painéis de juízes estão sentados diretamente em frente do palco.

Os juízes de linha estão assentados na diagonal dos cantos.

Os membros do Júri Superior estão sentados num pódio imediatamente atrás dos juízes dos painéis.

JÚRI A															
ER1	AR1	E1	A5	E2	A6	T	CP	D9	D10	ER2	AR2	E3	A7	E4	A8

JÚRI B															
ER1	AR1	E1	A5	E2	A6	T	CP	D9	D10	ER2	AR2	E3	A7	E4	A8

JÚRI SUPERIOR & SUPERVISORES														
ES / AS / PJS / DS / DS / ES / AS														

**Chaves:** Artística (A) - Execução (E) - Dificuldade (D) -Tempo (T) – Chefe de Painel (CP)  
Juízes de referência em Execução (RE) - Juízes de Referência em Artística (RA)  
Supervisor Execução (SE) - Supervisor Artística (SA)  
Supervisor Dificuldade (SD) - Presidente do Júri Superior (PJS)

## **D. RESTRIÇÕES**

Os competidores, treinadores e todas as pessoas não autorizadas são impedidos de entrar na área de espera durante a competição, exceto quando chamados por um oficial da CO ou da FIG.

Os treinadores têm de permanecer na zona de espera, enquanto os seus ginastas competem. Treinadores, competidores e todas as pessoas não autorizadas estão restringidos de entrar na área de ajuizamento. Desrespeitar estas restrições pode levar à desclassificação do competidor pelo Júri Superior

## **1.11 ACOMPANHAMENTO MUSICAL**

### **A. EQUIPAMENTO**

A qualidade do equipamento de som deve ser com padrão profissional e incluir, para além do equipamento normal, os seguintes itens essenciais: colunas separadas para os competidores e um leitor de CD.

### **B. GRAVAÇÃO**

Uma ou mais partes de músicas podem ser misturadas. Música e efeitos sonoros originais são permitidos. Apenas uma música deve ser gravada em cada CD. Duas cópias devem ser usadas para a competição e claramente identificados o nome do competidor, o país, a categoria e o tempo de música.

### **C. QUALIDADE**

A gravação deve ter padrões profissionais no que diz respeito à reprodução de som.

### **D. DIREITOS DE AUTOR**

A FIG e o Comitê Organizador não podem garantir que a música escolhida para uma rotina possa ser transmitida. Juntamente com a inscrição nominativa, uma lista de todas as músicas, título, artista e compositor utilizados deve ser enviada para a Comissão Organizadora da competição e para o Secretariado do Campeonato do Mundo.

## **1.12 ACOMPANHAMENTO MUSICAL**

### **A. DISPLAY E DISTRIBUIÇÃO DE RESULTADOS**

Para cada exercício, as pontuações totais (notas de A, E, D), penalizações, pontuação final e ranking, devem ser exibidos ao público. Após a fase de qualificação, cada membro das federações participantes deve receber uma cópia completa dos resultados, mas não dos resultados detalhados. No fim da competição, um conjunto completo de todos os resultados detalhados deve ser entregue a cada federação membro participante. (Ver R.T.4.11.5)

### **B. PROTESTOS**

Não são permitidos protestos contra notas ou resultados.  
Para circunstâncias extraordinárias, ver o capítulo 8.

### **C. RESULTADOS FINAIS**

Para cada final, não há carry -over (transporte) das pontuações.  
A classificação é determinada pela pontuação total obtida na final.  
Em caso de empate em qualquer lugar na final, o empate não é desfeito.

## **1.13 PRÉMIOS** (ver Estatutos FIG e TR Art.º 10,2-10,4)

### **A. CERIMÓNIAS**

Ver os regulamentos especiais para as cerimónias de prémios FIG.  
A organização detalhada das cerimónias deve ser aprovada pelo Delegado FIG responsável.

## **B. PRÉMIOS**

São entregues troféus aos vencedores de cada categoria e medalhas para os três primeiros classificados. São atribuídos diplomas a cada finalista.

O certificado de participação é dado a todos os competidores e oficiais.

## **Capítulo 2 Os Campeonatos do Mundo de Ginástica Aeróbica**

---

### **2.1. Categorias**

#### **A. Número de categorias**

(ver R.T. FIG Sec1, Art2.1.3.4)

Os Campeonatos o mundo de ginástica aeróbica integram as seguintes categorias:

#### **GINÁSTICA AERÓBICA**

- Individual feminino (IF)



- Individual masculino (IM)



- Pares mistos (PM)



- Trios (TR)



- Grupos (GR)



Grupos Aerodance & Aerostep (GRAD / GRAS)



Regras específicas (ver Anexo VI e VII)



#### **B. Número de competidores:**

Número e género dos competidores:

- Individual Feminino 1 Ginasta do sexo feminino
- Individual masculino 1 Ginasta do sexo masculino
- Par misto 1 Ginasta do sexo feminino e 1 ginasta do sexo masculino
- Trio 3 Ginastas (sexo feminino / masculino / misto)
- Grupo GA 5 Ginastas (sexo feminino / masculino / misto)
- GR AD / AS 8 Ginastas (sexo feminino / masculino / misto)

### **2.2 CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO**

#### **A. DIREITOS GERAIS**

Os Campeonatos do Mundo de Ginástica Aeróbica estão abertos aos competidores que:

- Foram inscritos pela sua federação nacional filiada à FIG
- Cumprem os requisitos dos Estatutos e Regulamentos Técnicos da FIG

#### **B. IDADE** (ver FIG T.R. seção 1, Art. 5.2)

Para as competições oficiais da FIG de seniores, o participante deve ter no mínimo de 18 anos de idade no ano da competição.

## **C. NACIONALIDADE** (ver FIG seção TR 1, Art.º Reg 5.3)

Competidores e juizes que mudam de nacionalidade deve seguir as diretivas da Carta Olímpica e os Estatutos da FIG. Mudanças de nacionalidade são tratadas pelo Comitê Executivo da FIG.

## **2.3 CÓDIGO DE EQUIPAMENTO**

O equipamento dos competidores deve demonstrar que subscreve o perfil de desportivo de uma disciplina da Ginástica. **Uma boa e adequada aparência** atlética deve ser a impressão geral.

Equipamentos de prova que violem qualquer descrição escrita no código de equipamento de prova serão deduzidos pelo Chefe de Painel (-0,2 Pontos de cada vez para critérios diferentes).

### **A. Emblema nacional & publicidade:** (Ver Regras da FIG para Advertising & Publicidade)

O ginasta deve usar uma identificação nacional ou emblema no seu fato de prova em conformidade com o Regulamento mais recente da FIG;

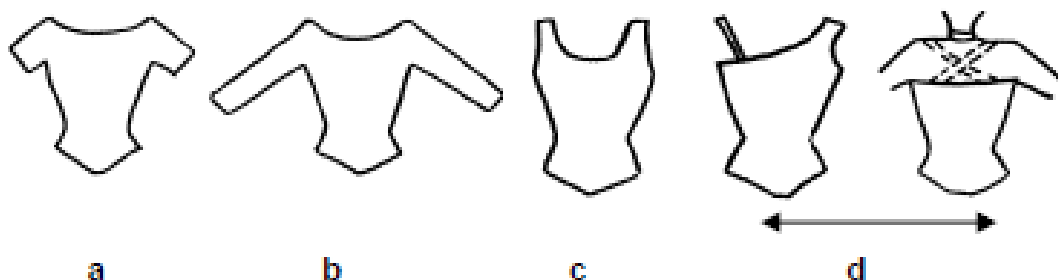
Um ginasta só pode usar os logotipos e patrocínios identificados, que são permitidos pelos regulamentos da FIG em vigor.

### **B. Perfil:**

#### **EQUIPAMENTO DAS MULHERES:**

- As mulheres devem usar um maiô de uma só peça com collants de cor da pele ou collants transparentes ou um fato inteiro (macacão) (um maiô de uma só peça com collants de comprimento total do pescoço ao tornozelo). São permitidas lantejoulas.
- O decote da frente e de trás do maiô não deve estar abaixo da metade superior do esterno para a frente e não mais do que até a linha inferior das omoplatas para a parte de trás.
- O corte do maiô na parte superior das coxas não deve ir acima da cintura e deve passar a crista ilíaca. O maiô deve cobrir completamente a virilha.
- Maiô para as mulheres pode ser com ou sem mangas compridas (1 ou 2 mangas). As mangas compridas terminam nos pulsos.
- São permitidos maiôs completos / macacão de corpo inteiro.

Exemplos para Mulheres:



Os exemplos mostrados de “a a c” representam a mesma frente e parte de trás do maiô. O exemplo “d” é o mesmo maiô mostrando as partes da frente e de trás.

#### **EQUIPAMENTO DOS HOMENS:**

- Os homens devem usar um “macaco” ou calções e maiô com adequado suporte atlético (cinto de dança)
- O maiô não deve ter aberturas a frente ou atrás.
- A cava dos braços (ombros) não deve estar abaixo das omoplatas.
- Não são permitidas lantejoulas.
- São permitidos leggings a ¾.
- São apenas permitidos os seguintes exemplos:



Únicos maiôs aceites para homens:

**Only acceptable attire silhouette for MEN:**



Os exemplos mostrados de “e a i” representam a mesma frente e traseira do maiô.

**C. Equipamento correto:**

1. O cabelo deve ser apanhado.
2. Os competidores devem usar ténis de aeróbica brancos e meias brancas que devem ser possíveis de ser vistas por todos os juízes.
3. Maquilhagem deve ser só para as mulheres e usada discretamente.
4. Itens soltos e adicionados ao vestuário não são permitidos.
5. Não devem ser usadas joias (joalharia).
6. Equipamentos rasgados, descosidos e / ou roupa interior não devem ser mostrados durante a performance.
7. Deve ser usada a identificação nacional ou emblema (Ver RT).
8. Maiô de aeróbica deve ser em material não-transparente.
9. É proibido maiô / equipamento retratando guerra, violência ou temas religiosos.
10. Pintura de corpo não é permitida.
11. Equipamento de perfil desportivo.

**D. Uniforme: (Aviso por CP):**

Todos os competidores devem usar fato de treino oficial nacional do seu país nas Cerimónias de abertura e encerramento e equipamento de prova / competição para as Cerimónias de Prémios.

---

## Capitulo 3 Composição das rotinas

---

**3.1 CONTEÚDO DA COMPOSIÇÃO**

A rotina deve mostrar um equilíbrio entre os padrões e movimentos aeróbicos e elementos de dificuldade. Padrões de movimentos de braços e pernas devem ser dinâmicos e com uma forma definida. É essencial mostrar o uso equilibrado de todo o espaço de competição ao longo da rotina.

**3.2 DURAÇÃO**

A duração da rotina é de 1 minuto e 30 segundos para todas as categorias com uma tolerância de mais ou menos 5 segundos (sinal sonoro não incluído).

**3.3 MÚSICA**

A rotina deve ser executada, na sua totalidade, com música. Qualquer estilo de música adaptada para Ginástica Aeróbica pode ser usado. Ver o Anexo I, Guia para avaliar Artística.

**3.4 ELEMENTOS DE DIFICULDADE**

A rotina deve incluir no mínimo um elemento de cada um dos seguintes grupos da bateria de elementos:

Grupo A	Elementos de força dinâmica
Grupo B	Elementos de força estática
Grupo C	Elementos Saltos
Grupo D	Elementos de Equilíbrio e Flexibilidade

São permitidos o máximo de 10 elementos de dificuldade.

Os elementos de dificuldade são opcionais, no entanto, em eventos internacionais (Seniores) elementos de dificuldade com o valor de 0,1 e 0,2 não serão considerados como elementos de dificuldade. Para cada escalão etário, consulte o Anexo V.

### **3.5 TABELA DE ELEMENTOS E VALORES (VER ANEXO III)**

#### **A. ESTRUTURA**

A tabela de elementos de dificuldade (ver anexo III) é dividida em quatro grupos. O nível de dificuldade é classificado de 0,1 a 1,0 pontos.

#### **B. NOVOS ELEMENTOS DE DIFICULDADE**

A classificação de novos elementos de dificuldade pode ser feita apenas pelo CTAER da FIG que irá avaliar os novos elementos uma vez por ano. As candidaturas devem ser enviadas para a Secretaria da FIG. Estes devem ser recebidos por escrito e acompanhados por um vídeo antes de 31 de Janeiro.

Elementos de dificuldade submetidos à avaliação devem:

- Ter descrição por escrito.
- Ser filmados a partir de dois ângulos da câmara (de frente e de lado).
- Cumprir os requisitos mínimos.
- Serem executados sobre um tapete de ginástica com altura não superior a 15 cm.

Se os requisitos acima não forem cumpridos, o CTAER da FIG recusa a classificação dos elementos de dificuldade.

A notificação da classificação será dada à Federação membro que se candidatou, antes de 30 de Março. O CTAER da FIG publica os novos elementos na newsletter, apenas uma vez por ano.

## **Capítulo 4 Júri**

---

### **4.1. COMPOSIÇÃO DO JÚRI**

#### **A. Júri Superior**

Presidente e membros do Comitê Técnico de Ginástica aeróbica da FIG.

#### **Composição do júri SUPERIOR em Campeonatos do Mundo:**

- Presidente CT
- Dois membros do CT atuam como supervisores e são responsáveis pela pontuação de controlo da dificuldade
- Dois membros do CT atuam como supervisores e são responsáveis pela pontuação de controlo da execução
- Dois membros do CT atuam como supervisores e são responsáveis pela pontuação de controlo da Artística.

Os membros que dirigem o Curso Intercontinental de juizes da FIG, permanecem responsáveis durante todo o ciclo ou são nomeados pelo Presidente CT.

\* Cada um deve registar uma pontuação de controlo que é utilizada na análise das rotinas em vídeo.

(Todos os membros do CT avaliam uma amostra de exercícios decididos por sorteio nos dois dias seguintes à competição. Os resultados são comparados com as notas dos 'expert' )

#### **B. PAINÉIS DE JUÍZES NOS CAMPEONATOS DO MUNDO E COMPETIÇÕES CONTINENTAIS, JOGOS MUNDIAIS E EVENTOS WORLD SERIES (Ver RT Sect. 1. Req. 7.8.2.)**

Juízes de Execução (E- juízes)	4	Juízes Nº 1 - 4
Juízes Artística (A- juízes)	4	Juízes Nº 5 - 8
Juízes Dificuldade (D- juízes)	2	Juízes Nº 9 - 10
Juízes de Linha	2	Juízes Nº 11 - 12
Juiz de Tempo	1	Juiz Nº 13
Chefe de Painel	1	Juiz Nº 14
Total:	14	

## **C. JUÍZES DE REFERÊNCIA (Ver RT set. 1. Rege. 7.8.2.)**

Dois juízes de referência para Artística (AR) e dois juízes de referência para Execução (ER) serão nomeados para o Campeonato do Mundo e Jogos Multidesportivos listados nos RT 4.11, 4.1. Ver também " Anexo VIII ". Outras competições podem usar juízes de referência mas não é obrigatório.

## **4.2 FUNÇÕES E CRITÉRIOS DO JÚRI SUPERIOR**

### **4.2.1. JÚRI SUPERIOR**

1. Supervisiona a competição e lidar com quaisquer violações de disciplina ou quaisquer circunstâncias extraordinárias que afetem o funcionamento da competição.
2. Continuamente, rever as notas atribuídas pelos juízes e emite um aviso a qualquer juiz, cujo trabalho seja considerado insatisfatório ou mostrando parcialidade.
3. Segue o resultado negativo de qualquer aviso, remove quando necessário o juiz em ofensa.
4. O representante dos atletas é membro da Comissão Técnica, mas não faz parte do Júri Superior

Referencia ao Anexo para detalhes e " Deveres do Júri Superior e supervisor "

<b>O Presidente do Júri Superior DEVE:</b>	<b>Método de intervenção:</b>
Monitorizar todas as notas para desvio de tolerância e para os casos de notas impossíveis	O Membro JS irá aconselhar o Presidente do Júri Superior sobre uma pontuação impossível.
Monitorizar todas as pontuações para julgar notas tendenciosas e tomar as medidas adequadas As notas tendenciosas podem ser avaliadas durante e após o evento por análise. Avaliação tendenciosa é: - Inflacionar a pontuação da sua própria federação e desinflacionar a pontuação do competidor mais próximo - Ignorar falhas - Utilizar as notas para alterar posições	Durante a competição: Dar o aviso verbal e caso ocorra uma segunda vez, substituir o juiz e avançar com advertência por escrito. Após a competição: Avaliação feita após o evento que mostra as tendências, resultará numa carta de advertência ou sanção, que deve ser enviada à federação dentro de seis meses depois da competição.
Assegurar a disciplina de todas as pessoas, treinadores, atletas, juízes, júri superior, Organizadores e voluntários na arena de competição. Lidar com o comportamento inaceitável (a qualquer hora e em qualquer lugar) de competidores, Treinadores, juízes, organizadores e voluntários durante o evento.	A abordagem inicial é uma advertência verbal Um segundo incidente grave ou primeiro incidente resultará numa advertência por escrito ao Chefe da delegação e, posteriormente, à federação e pode resultar em uma sanção de acordo com o Código Disciplinar.
Receber pedidos, por escrito, de acordo com as regras da FIG.	Dentro dos 4 minutos de recurso. Esta é dada ao Presidente do Júri Superior que irá responder através de uma declaração por escrito, após a análise.
Chamada para uma explicação (a qualquer momento) de uma pontuação permitida por CP	Através dos JE ou CP, em casos excepcionais, um juiz em particular. Todas as abordagens são registadas e podem resultar em advertências, se se descobrir que existe Julgamento impróprio após a análise

### **Direitos do Júri Superior**

Respeito pelo cargo ocupado e especialização na área de responsabilidade para assegurar a aplicação das regras e regulamentos

<b>O Júri Superior Deve:</b> Registar uma pontuação para cada exercício, que será usada como uma pontuação de controlo Participar na análise pós competição.	<b>Método:</b> Cada pontuação é registada como proforma e entregue ao Presidente do Júri Superior após cada competição (com sistema Longines quando disponível) 2 dias, tirando uma amostra de exercícios (por sorteio) e todos os membros do TC avaliam e fazem comparações com a nota de expert e nota acordada pelo CP.
--	--

<b>O Júri Superior deve intervir:</b>	
<b>Quando:</b> o juiz de linha não viu uma falha ou nos casos de uma pontuação impossível.	Se um juiz decidir não ajustar uma nota quando solicitado a fazê-lo, o JS pode agir para garantir que a nota final atribuída está correta.
<b>Quando:</b> um inquérito foi submetido	Por colocação de inquérito / cartão de acreditação e declaração verbal de problema O recorrente deve apresentar uma declaração escrita dentro de 4 minutos do apelo verbal ao Presidente do JS com a taxa definida nos RT

#### **4.2.2 JUÍZES DO PAINEL**

##### **DIREITOS DOS JUÍZES**

- Respeito da experiência da FIG
- Receber a preparação intensa antes da competição para pontuar com o Júri Superior e os CP.

<b>ANTES DA COMPETIÇÃO DEVE:</b> Participar em todos os seminários, instruções e reuniões nos horários agendados antes, durante e após a competição	<b>ANTES DA COMPETIÇÃO PODE:</b> Consultar com o Júri Superior, Experts dificuldade para obter ajuda na resolução de problemas
<b>DURANTE A COMPETIÇÃO DEVE :</b>	<b>Competição PODE:</b>
Estar na hora marcada para marchar para a competição liderado pelo CP aos lugares dos juízes e ficar sentado no seu lugar até o final de toda a competição fazer 'mudanças' rápidas, se necessário Tomar o seu lugar durante a cerimônia de prêmios e ficar para homenagear os medalhistas e a subida das bandeiras.	Fazer as pausas definidas só depois de um sinal do Presidente do Júri Superior ou após pedido especial do presidente (ou CP ) Ausentar-se somente com autorização.
Fazer julgamentos independentes sobre a execução ou artística de um exercício de acordo com as regras, sem referência a livros, notas anteriores, telefone, comunicação ou comunicando com outros juízes.	Quando um erro é cometido, o juiz deve esperar por mais instruções.
Não se envolver em discussões com outros juízes, enquanto no pódio ou discutir pontuações durante os intervalos. Manter um registro das suas avaliações da performance com o uso de simbologia para ajudar explicação, a qualquer momento pelo perito do JS D- juiz um deve avaliar de forma independente a nota de D antes, colaborando com o JD 2 para resolver as diferenças e chegar a uma única nota final D	Consultar o CP se não conseguir resolver a nota D, e a nota final D.

<b>Autoridade e Responsabilidade</b>		
<b>Autoridade</b>	<b>Timing</b>	<b>Consequência</b>
O Júri Superior tem a responsabilidade corporativa para a justiça das pontuações dadas por performances		Sempre que o JS está envolvido, o JS é considerado para a nota.
CP ajuda JD	Para resolver D em desacordo	Assumir a responsabilidade se não foi solicitada ajuda do CP e a pontuação está incorreta
		Uma vez que a CP é consultado , todos os três assumem a responsabilidade se a pontuação é Incorreto.
Presidente dá avisos aos juízes (após o seu julgamento pessoal ou após a consideração do conselho	Imediata verbal logo que a matéria trata acontecer Por escrito, se grave ou repetição	JS assume a responsabilidade conjunta

de Membros do JS)	de avisos, esta é feita com o acordo do JS ( TC )	
Presidente dá aviso ao membro JS, primeiro verbalmente	1º verbal Escrito aviso sério for tomado pelo resto do JS e mais tarde será comunicado ao CE FIG	Presidente do Júri tem a responsabilidade final

## Capitulo 5 Pontuar

---

### **5.1 ARTÍSTICA**

#### **A. Requisitos:**

Todos os componentes da coreografia devem encaixar perfeitamente, a fim de transformar um exercício desportivo numa performance artística, com características criativas e originais, respeitando a especificidade de Ginástica Aeróbica.

Para os pares mistos, trios e grupos, são necessárias duas elevações na rotina. Estas podem incluir a abertura e o final.

Temas que mostram violência e racismo, assim como aqueles com conotações religiosas e sexuais, não estão em consonância com os ideais olímpicos e do código de ética da FIG.

#### **B. Coreografia:**

##### ➤ **Composição (complexa e original):**

1. Música e Musicalidade
2. Conteúdo aeróbico
3. Conteúdo geral
4. Utilização do espaço

##### ➤ **Performance:**

5. Arte (Qualidade Artística)

#### **C. Função:**

O Juiz A avalia a COREOGRAFIA (Total de 10 pontos) da rotina com base nos critérios.

Cada critério é pontuado de acordo com o seguinte:

#### **ESCALA:**

Excelente	2,0
Muito bom	1,8-1,9
Bons	1,6-1,7
Satisfatório	1,4-1,5
Pobre	1,2 - 1,3
Inaceitável	1,0 - 1,1

#### **D. Critérios:**

1 Música e musicalidade (Max 2 pontos):

A seleção e uso da música é um aspeto essencial da rotina.

- 1.1 Seleção
- 1.2 Composição e estrutura
- 1.3 Utilização (musicalidade)

Uma boa seleção musical vai ajudar a estabelecer a estrutura, o beat e o tema do exercício. Irá suportar e realçar a performance. Deve também ser usada para inspirar a coreografia e contribuir para o estilo e qualidade da execução tal como também para a expressão dos ginastas.

A música deve ser adaptada à Aeróbica. Deve haver uma grande coesão entre a performance global e a escolha da música. O ginasta tem que interpretar a música e demonstrar não só o ritmo e a velocidade mas também deve estar no beat / frases, na sua fluência, forma, intensidade e paixão dentro da sua performance física.

### **2 Conteúdo aeróbico (máximo 2 pontos):**

Performance reconhecível de sequências de PMA's ao longo da rotina. PMA é a identidade da aeróbica e é também um das mais importantes aspetos da composição das rotinas, providenciando o uso dos 7 passos básicos juntamente com movimentos de braços numa forma equilibrada, com elevado nível de coordenação motora e adequada intensidade.

- 2.1 Complexidade / variedade
- 2.2 Criatividade
- 2.3 Intensidade

### **3. Conteúdo geral (Max. 2 Pontos)**

O conteúdo geral inclui todos os movimentos exceto os PMA: transições, ligações, elevações e interações físicas.

- 3.1 Complexidade / variedade
- 3.2 Criatividade
- 3.3 Fluidez

### **4. Uso do espaço (Max. 2 Pontos)**

Neste critério os juizes A, avaliam o uso efetivo da área de competição, traços de deslocamentos, uso tridimensional dos níveis, deslocações e distribuição dos movimentos na rotina. A rotina deve ser bem equilibrada em todas as áreas.

- 4.1 PMA e deslocamentos
- 4.2 Distribuição e equilíbrio
- 4.3 Formações

Para PM, TR e GR: as formações (posicionamento, formações, mudanças e distâncias)

### **5. Arte / Qualidade artística (Max. 2 Pontos)**

- 5.1 Qualidade
- 5.2 Expressão
- 5.3 Parceria

“Artistry” ou qualidade artística é a habilidade do ginasta em transformar uma composição bem estruturada numa performance artística que dá a expressão de si próprio com elevada qualidade de movimentos respeitando o seu tipo / sexo (masculino, feminino, Age group).

Qualidade artística é também sobre subtileza, modulação, Amplitude (Amplitude dos movimentos) e velocidade, mostrando as características das rotinas de GA.

Para PM,TR e GR os competidores devem demonstrar que são uma equipa e uma unidade e que por isso devem demonstrar vantagens de serem mais do que uma pessoa só. Isto inclui o trabalho de relação entre os membros.

### **5.2 Execução**

Todos os movimentos devem ser executados com a máxima precisão e sem erros.

#### **A. Função**

A avaliação de execução baseia-se no seguinte

- A. Elementos de Dificuldade
- B. Coreografia
- C. Sincronismo para PM,TR,GR

Os Juizes E, avaliam os skills técnicos de todos os movimentos incluindo elementos de dificuldade, coreografia (PMA's ,transições, ligações,parceria, elevações) e sincronismo.

### **B. Aptidão técnica**

Habilidade para a performance de movimentos com técnica perfeita, máxima precisão, forma correta, postura, alinhamento corporal, sendo esta afetada pelas capacidades físicas (flexibilidade ativa e passiva, força, Amplitude, potência e resistência muscular).

#### **Forma, postura e alinhamento.**

Forma refere-se a posições corporais e forma reconhecível.

(ex.: Cossack, engrupado, L, espargata, elevação joelho, polichinelo,...)

Postura e alinhamento refletem o modo de manter a atitude corporal com posições corem extensão de:

- Tronco, zona lombar, bacia e contração dos músculos abdominais.
- Parte superior do tronco, suporte do pescoço, posição dos ombros e cabeça relativamente á coluna.
- Posição dos pés relativamente aos tornozelos, joelhos e bacia

#### **Precisão**

- Cada movimento deve ter uma posição inicial e final definidas
- Cada fase do movimento tem que demonstrar perfeito controlo
- Deve ser mostrado equilíbrio adequado nos elementos de dificuldade, transições, chamadas, receções e padrões de movimentos aeróbicos

### **C. Critérios e Deduções**

Um pequeno erro (0.1 ponto): pequeno desvio da execução perfeita

Um erro medio (0.2 ponto): desvio significativo da execução perfeita

Um grande erro (0.3 ponto): um grande desvio da execução perfeita

Execução inaceitável (0.5 ponto): quando não existem requisitos na execução ou combinação de múltiplos erros.

Uma queda (0.5 ponto): deixar cair ou cair ao solo sem qualquer controlo.

#### **C. 1. Elementos de dificuldade / Elementos acrobáticos**

A execução dos elementos de dificuldade existe para alcançar a técnica de performance do competidor (Anexo II).

**Deduções máximas por cada elemento: -0,50**

Pequeno	Medio	Grande	Inaceitável / queda
0.1	0.2	0.3	0.5

#### **C. 2 Coreografia**

A habilidade de demonstrar movimentos com a máxima precisão durante a performance de PMA, Transições e Ligações, elevações e interações físicas (PM,TR,GR)

	Pequeno	Medio	Queda
Desvio da perfeição	0.1	0.2	0.5
PMA (Cada unidade)	0.1	0.2	0.5
Transições e ligações	0.1	0.2	0.5
Elevações e interação física	0.1	0.2	0.5

#### **C.3.Sincronismo (MP,TR,GR) :**

Sincronismo é a habilidade para executar todos os movimentos como uma unidade (entre os membros). Seja um PM, um TR ou um GR, com igual Amplitude de movimento, inicio e final ao mesmo tempo e com a mesma qualidade. Isto inclui também movimentos dos braços; cada movimento padrão deve ser idêntico e preciso.

Deduções de sincronismo	
Cada x	0.1
Toda a rotina	Máximo 2.0

Pontuação

Execução é pontuada de acordo com avaliação negativa com início em 10 pontos vão-se subtraindo deduções por cada erro.

### **5.3. DIFICULDADE**

#### **A. Requisitos:**

Todas as categorias:

- Máximo de 10 elementos de dificuldade de diferentes famílias da tabela de elementos (Anexo III CIP) incluindo um elemento de cada grupo
- Máximo de 5 elementos no solo
- Máximo de 2 elementos do grupo C com recepção em FLEXÃO DE BRAÇOS
- Máximo de 2 elementos do grupo C com recepção em espargata

*Pares mistos e trios:*

- Todos os competidores devem executar os mesmos elementos ao mesmo tempo ou consecutivamente. Na mesma ou em diferentes direções.

*Grupos:*

- Para validar os elementos de cada grupo todos os competidores devem executar os mesmos elementos ao mesmo tempo ou consecutivamente na mesma ou em direções diferentes.

#### **B. Função**

O juiz D é responsável pela avaliação dos elementos de dificuldade do exercício e determina a correta nota de dificuldade. Os juízes D são obrigados a reconhecer e creditar os elementos corretamente executado de acordo com os requisitos mínimos.

Os ginastas devem incluir na rotina apenas os elementos que podem executar com segurança e com elevado grau de técnica e perfeição (ver anexo II para descrição)

Elementos de dificuldade que não cumprem os requisitos mínimos ou elementos com quedas não recebem valor de dificuldade.

Elementos executados com execução inaceitável não serão reconhecidos e não recebem valor. Serão severamente deduzidos pelos juízes E.

Nos casos de dúvida o benefício de dúvida deve atribuir o elemento ao ginasta.

Os juízes D:

- Registam a rotina toda (todos os elementos de dificuldade).
- Contam o número de elementos e atribuem os respectivos valores
- Aplicam deduções

Os 2 juízes D devem comparar as suas notas e deduções para assegurar que estão de acordo e depois podem enviar a sua nota. No caso de uma diferença irreconciliável consultam o CP.

#### **C. Critérios**

##### **- Registo dos elementos de dificuldade:**

Todos os elementos executados devem ser escritos usando a simbologia FIG (Anexo III) independentemente de cumprirem ou não os requisitos mínimos do anexo II do CIP;

Nos eventos internacionais de seniores os elementos de dificuldade com valores 0,10 e 0,20 não serão registados nem considerados

##### **- Avaliação dos elementos de dificuldade**

Os valores estão definidos no anexo III, desde que cumpram os requisitos mínimos definidos no Anexo II; Serão atribuídos valores apenas aos 10 primeiros elementos executados na rotina;

Elementos que não cumprem os requisitos mínimos e que têm quedas servem para validar o cumprimento da regra de um elementos de cada grupo mas têm valor 0, 00.

##### **- Combinação de 2 elementos:**

Dois elementos dos grupos A e C podem ser combinados diretamente ou sem qualquer paragem, hesitação ou transição. Os 2 elementos podem ser do mesmo ou de diferentes grupos (A & C), mas devem ser de famílias diferentes. Serão contados como 2 elementos e não podem ser repetidos.



Se estes 2 elementos cumprirem os requisitos mínimos:

- A combinação recebe o valor adicional de 0.10
- O grupo dos 2 elementos executados será validado

Para receber valor 0,10 os 2 elementos devem cumprir os requisitos mínimos.

Um elemento para ser combinado tem que ter um número e valor definido na tabela de dificuldade do CIP

**Todos os competidores (PM, TR, GR) devem executar a mesma combinação dos mesmos 2 elementos ao mesmo tempo.**

Para a categoria Grupos:

- Se os competidores executarem até 2 elementos diferentes ao mesmo tempo ou consecutivamente os elementos de menor valor definem o valor final da dificuldade ;
- Se os competidores executarem até 2 elementos de dificuldade ao mesmo tempo ou consecutivamente e depois consecutivamente repetem os mesmos 2 elementos mas por diferentes membros do grupo, isto não será considerado repetição de elemento e o grupo será considerado para ambos os elementos.

**Exemplo:** competidores 1,2 e 3 executam uma carpa e os competidores 4 e 5 executam uma queda para apoio facial. Depois imediatamente (sem PMA, transições e/ou ligações) 1,2 e 3 executam uma queda para apoio facial e os 4,5 uma carpa.

**- Elementos de dificuldade numa elevação e interações físicas**

1) Todos os elementos de dificuldade executados numa elevação não serão registados nem considerados.

2) Se nos PM, TR e GR os ginastas executam um elemento de dificuldade enquanto fazem uma interação física com outro competidor o elemento de dificuldade não será considerado.

Grupos	Famílias de elementos	Elementos base
Grupo A força dinâmica	Flexão de braços Flexão de Braços Pliométrica A-Frame Círculos de pernas Helicóptero	Flexão de braços, Flexão de braços wenson Flexão de braços pliométrica, A-frame, Cut High V, Reverse Cut Círculo de pernas, Flair Helicóptero
Grupo B força estática	Ângulos Ângulos Elevados Pranchas	Angulo V Angulo L Angulo Elevado (V ou L) Prancha Wenson Prancha (pernas afastadas / juntas) Planche
Grupo C saltos	Salto vertical Salto horizontal Salto pernas fletidas Encarpado Carpa Salto em Esparegata Chuto saltado Salto fora do eixo Borboleta	Piruetas, Queda para apoio facial Gainer, Tamaro Engrupado, Cossack Encarpado Carpa, Salto espargata frontal Salto espargata sagital, Salto espargata c/ tesoura (switch), Salto Tesoura Saltos fora do eixo Borboleta
Grupo D flexibilidade e equilíbrio	Esparegata Pivô Pivô em equilíbrio (bandeira) Illusion Chutos	Esparegata, Esparegata frontal, Esparegata vertical, Esparegata com pivô, Pivô com perna horizontal, Pivô em bandeira Illusion Chutos

**Deduções de dificuldade (-1.0 ponto/cada x):**

### **Performance de mais de 10 elementos de dificuldade**

Para cada elemento de dificuldade realizado a mais dos 10, será aplicada uma a dedução.

Todos os elementos de dificuldade executados, mesmo se receberem um valor 0.0, serão contados para o número total.

### **Mais de 5 elementos de dificuldade no solo**

Elementos de dificuldade no solo são elementos de dificuldade de todos os grupos (A, B, C, D), que são realizados ou com recepção no solo (por exemplo, Flexão de Braços, Wenson e posições em espargata, salto carpa para apoio facial).

### **Mais de dois elementos de dificuldade com recepção em flexão de braços (apoio facial) ou mais de 2 elementos com recepção em espargata.**

Elementos de dificuldade com recepção em flexão de braços ou espargata são todos elementos de dificuldade do Grupo C Saltos, que acabem em flexão de braços ou espargata.

### **A repetição de um elemento**

Todos os elementos de dificuldade realizados devem ser de diferentes Grupos de Famílias

Exemplos:

- Grupo A Flexão de Braços: Fx Br Explosiva, Círculo de pernas, Helicóptero...
- Grupo B: Angulo L, Angulo V, Prancha...
- Grupo C: Salto vertical, Salto horizontal, Encarpado...
- Grupo D: Pivô, Pivô em bandeira, illusion...

### **Falta de elementos do Grupo da tabela de elementos**

A dedução será feita para cada grupo em falta da tabela de elemento não executado. Apenas os primeiros 10 elementos de dificuldade serão considerados.

#### **Deduções:**

Mais de 10 elementos de dificuldade por cada elemento adicional -1.0

Mais de 5 elementos de dificuldade no solo por cada elemento adicional -1.0

Mais de 2 elementos de dificuldade com recepção em apoio facial /espargata por cada elemento adicional -1.0

A repetição de um elemento, por cada elemento -1.0

Falta de elemento de cada grupo por cada elemento em falta -1.0

### **Pontuação**

Os elementos de dificuldade vão ter um valor de acordo com seu nível de dificuldade. (ver Anexo III, Quadros Dificuldade / Elemento Pool & Values). Todos os elementos de dificuldade e combinações que tenham recebido um valor serão somados e o total será dividido por:

- 2 pontos para IM, IF, PM, TR (homens) e GR (homens)
- 1,8 pontos para TR (mulheres ou misto) e GR (mulheres ou misto)

Este será o resultado da pontuação D.

A pontuação é feita em três casas decimais.

Todas as deduções feitas são somadas.

O total será dividido por 2, resultando em deduções dos juízes D.

As deduções são, portanto, dadas em duas casas decimais.

## **5.4. JUÍZES DE LINHA**

### **A. Função**

As falhas de linha são verificadas pelos juízes de linha colocados na diagonal em 2 dos 4 cantos do palco. Cada juiz é responsável por duas linhas.

### **B. Critérios e Deduções**

A fita de marcação faz parte da área de competição, por isso tocar na fita é permitido.

No entanto, se qualquer parte do corpo tocar a área fora da fita, a dedução será aplicada.

Deduções para um movimento de membros no ar fora da linha não serão aplicadas.

Os juízes de linha vão usar uma bandeira vermelha para mostrar quando um competidor pisar/passar fora da linha.

**Deduções:** Falta de linha: cada x -0.1 por cada competidor

## **5.5. JUÍZES DE TEMPO**

### **A. Função**

O juiz de tempo é responsável por:

- Atraso na comparência / abandono de prova
- Faltas de tempo ou infrações
- Interrupção da performance

### **B. Critérios e deduções**

O tempo inicia-se com o primeiro som audível (cue sign / beep excluídos) e termina como último som audível. Se algum destes erros ocorrer o Juiz T deve informar o Chefe Painel que aplica as respectivas deduções

## **5.6. CHEFE DE PAINEL**

### **A. Função**

- Regista rotina na mesma forma que os Juízes D.
- Controla o trabalho dos juízes, conforme determinado nos Regulamentos Técnicos
- Deduz da pontuação total as infrações de acordo com o Código de Pontuação
- Verifica notas E, A, para controlar a lógica e as abordagens a um juiz com desvio significativo da nota em expectativa ou quando as notas são impossíveis de justificar e reconsidera-se uma mudança de nota (o juiz está autorizado a recusar) \*
- Divulgação de notas: Depois de dar tempo para o JS intervir se necessário. (10 segundos) \*
- Uma vez que os resultados são divulgados ao público, nenhuma mudança é possível, exceto no caso de exibição pontuação incorreta ou inquerito.

\*: Somente quando juízes R não estão presentes na competição

### **Faz deduções para:**

- Elevações
- Movimentos proibidos
- A interrupção / paragem de performance
- Tempo infrações / faltas de tempo
- Falta de comparência no palco dentro de 20 segundos
- Apresentação ou falhas na área de competição
- Erros de equipamento

### **Atribui penalizações**

#### **Aviso:**

- Presença em área proibida
- Comportamento impróprio / maneiras
- Fato de treino nacional não foi usado (abertura / fechamento cerimônias)
- Fato de prova não foi usado na entrega das medalhas

#### **Desqualificação:**

- Abandono
- Grave violação dos Estatutos da FIG, TR ou COP

#### **Deve intervir quando:**

- As notas do painel estão incorretas ou impossíveis \*
- Os D- juízes não concordam com a nota D final
- Um juiz de linha não viu uma falta

\*: Somente quando R juízes não estão presentes na competição

### **B. Critérios**

#### **Elevações**

Duas (2) elevações são obrigatórias numa rotina.

**Dedução: 0,5 pontos** para qualquer elevação em falta ou adicional.

Uma elevação é definida como: quando um ou mais competidores são elevados do solo pelo (s) parceiro (s), exibindo uma forma precisa. Uma elevação pode envolver qualquer combinação de ginastas.

Uma elevação pode demonstrar diferentes formas e formações diferentes, mas estas devem ser realizadas ao mesmo tempo, ou mesmo (contínua, um conjunto) num determinado período tempo.

Uma elevação começa quando um competidor é elevado do solo e vai terminar quando todos os competidores estão no solo. Se a pessoa elevada toca no solo será considerada como uma queda.

Somente o competidor elevado (s) pode usar elementos listados na seção " Movimentos Proibidos " (Capítulo 6, 6.1), exceto pino realizado (mais de 2 segundos).

### **Elevação proibida**

□ No caso de uma elevação de pé, ou seja, uma pessoa que levanta duas pessoas, a elevação não pode ser superior a 2 pessoas que estão um por cima da outra, a base de apoio na posição de pé, a pessoa suspensa, tanto os braços esticados (na posição vertical).

□ Propulsão: definido como quando um competidor é lançada por um parceiro para uma posição no ar, sem contato com o parceiro. **Dedução: 0,5 ponto cada vez**

### **Movimentos proibidos**

Movimentos proibidos são aqueles listados no Código Pontuação em movimentos proibidos. (ver Capítulo 7.1).

**Dedução: 0,5 ponto cada vez**

### **Interrupção de performance**

Interrupção de performance é definida quando um competidor pára a execução de movimentos por um período de tempo entre 2 e 10 segundo e, em seguida, continua.

**Dedução: 0,5 ponto cada vez**

### **Paragem da performance**

Uma paragem de performance é definida quando um competidor pára mais de 10 segundo (aplica-se em todas as categorias). Competidor (s) receberá toda a avaliação segundo o CIP\_FIG.

**Dedução: 2,0 pontos**

### **Comparência atrasada na área de competição**

Quando um competidor não comparecer na área de competição dentro de 20 segundos depois de ter sido chamado

**Dedução: 0,5 ponto**

### **Abandono**

Quando um competidor não comparecer na área de competição dentro de 60 segundos depois de ser chamado. **Desclassificado da categoria em questão.**

### **Falta de apresentação**

Quando chamado pelo locutor, os competidores podem apresentar-se em forma desportiva e clara (sem apresentação teatral) e ir para a sua posição inicial.

**Dedução: 0,2 ponto para apresentação teatral**

### **Erros de vestuário**

Erros de equipamento de prova referem-se a violações do CIP . 2 / 2.3, o que dará uma dedução de **0,2 ponto cada vez por critérios diferentes.**

Falta emblema nacional: dedução de 0,3 ponto.

### **Falta de tempo e tempo infração**

O tempo começa com o primeiro som audível (sinal sugestão excluídos) e termina com o último som audível.

Se o comprimento de rotina com a música mais ou menos o definido no CIP, a seguinte dedução será feita pelo CP com notificação de Juízes, vez ao CP

### **Para todas as categorias**

Uma infração tempo: (+ / - 2 segundos de tolerância)

" 1'23 para 1'24 " ou 1'36 para 1'37 ": **Dedução: 0,2 ponto**

Uma falha de tempo: (+ / - 3 segundos de tolerância ou mais)

Menos de 1'23 " ou mais de 1'37 " : Dedução: 0,5 pontos.

### **As penalizações disciplinares**

A advertência ou desqualificação é declarado de acordo com o Código de Seção Pontos de **penalidades disciplinares**.

Temas em violação da Carta Olímpica e do Código de Ética receber uma dedução de 2,0 pontos.

### **Os Direitos do CP:**

Para receber uma preparação pré- competição (normalmente 2 dias) pelo Júri superior sobre as suas responsabilidades na competição.

Para receber o respeito para com o "Office" durante toda a competição.

## **D. Deduções, avisos e desclassificações do Chefe Painel**

○ Falta de apresentação	-0.2 Pontos
○ <i>Fato incorreto (joalheria, ornamentos, brilho no corpo, identidade nacional, lantejoulas para homens, etc...)</i>	- 0.2 Pontos cada x
○ <i>Infração de tempo (+/- 1-2 segundos de tolerância)</i>	-0.2 Pontos
○ <i>Falta de tempo (+/- 3 segundos de tolerância ou mais)</i>	- 0.5 Pontos
○ <i>Falta de comparência na área de competição dentro de 20 seg.,</i>	-0,50 Pontos
○ <i>Menos ou mais que as elevações permitidas</i>	-0,50 Pontos cada x
○ <i>Elevação proibida</i>	- 0.5 Pontos cada x
○ <i>Movimentos proibidos</i>	-0,50 Cada x
○ <i>Mais de 2 elementos acrobáticos</i>	-0,50 Cada x
○ <i>Interrupção de performance 2-. 10 seg.</i>	-0,50 Cada x
○ <i>Paragem de performance mais de 10 seg.</i>	-2,0 Pontos
○ <i>Temas em contradição com a carta olímpica e código de ética</i>	-2,0 Pontos
○ <i>Presença em área proibida.</i>	- Aviso
○ <i>Comportamento desadequado</i>	- Aviso
○ <i>Não usar fato de treino oficial</i>	- Aviso
○ <i>Não usar fato de competição na cerimónia de entrega das medalhas</i>	- Aviso
○ <i>Abandono de prova</i>	- Desclassificação
○ <i>Falha grave dos estatutos, Reg Técnico e CIP FIG</i>	- Desclassificação

## **CAPÍTULO 6 Pontuação**

### **6.1. PRINCÍPIO GERAL**

#### **Pontuação Artística\***

##### 4 Juízes

As pontuações mais alta e mais baixa dos juízes A são retiradas. O restante resultados são calculados e, desde que as duas pontuações médias estão dentro do gama tolerada indicado abaixo, este resultado é a final da A-score.

#### **Pontuação de Execução \***

##### 4 Juízes

As pontuações mais altas e mais descidas do E-juízes são descartados. o restante resultados são calculados e, desde que as duas pontuações médias estão dentro da tolerância indicada abaixo, este resultado é a final da E-score. Desvio máximo permitido para notas A e E.

Durante as competições, a diferença entre os escores médios levados em conta não pode ser superior a:

Resultado final entre	10,00 e 8,00	= 0,3
	7,99 e 7,00	= 0,4
	6,99 e 6,00	= 0,5
	5,99 e 0	= 0,6

Se um desvio maior do que o indicado acima ocorre, em seguida, a média de todas as quatro pontuações será a pontuação final.

### **Pontuação dificuldade \***

2 Juízes

A pontuação acordada é a nota D final.

### **Pontuação total**

O A- score, o E -score, e D -score são somados e constituem a pontuação total.

### **PONTUAÇÃO FINAL**

As deduções feitas pelos D- juízes, os juízes de linha e o Presidente do júri do painel são deduzidos da pontuação total para dar a pontuação final.

\* No caso em que um juiz não consegue dar uma pontuação no tempo ou não dá nenhuma nota, a média das pontuações atribuídas irá substituir a nota que falta.

### **Desvio máximo entre os extremos**

#### Para Artística e Execução:

No caso de um desvio de 1,0 ou mais, entre os extremos, uma análise da pontuação dos juízes será feita após a competição e as sanções apropriadas serão aplicadas.

#### Para dificuldade:

Em caso de desacordo entre os dois juízes, resultando em um desvio de 0,3 ou mais (antes de dividir por 2 ou 1.8), a análise será feita após a ocorrência e as sanções apropriadas serão tomadas.

### **Revisão de notas (ver T.R. 8.4)**

- Inquéritos para a D -Score são permitidos.

- Inquéritos para todas as outras notas não são permitidos

D -score final.

## **6.2 QUADRO DE NOTAS**

### **A. ADIÇÕES**

<b><u>Artística</u></b>	Nota máxima por 1 juiz	10
<b><u>Execução</u></b>	Nota máxima por 1 juiz	10
<b><u>Dificuldade</u></b>	<b><u>(dividido por 2 ou 1,8)</u></b>	
	Exe. Abrir nota D	<b><u>3.500</u></b>
<b>Nota Total</b>		<b>23.500</b>

### **B. DEDUÇÕES**

Deduções feitas Pelos D-Juízes	(ver D-Juízes, Notas)
Deduções feitas Pelos Juízes de Linha	(ver Juízes de Linha, Notas)
Deduções feitas Pelo CP	(ver CP sistema avaliação)

### **C. PONTUAÇÃO**

Artística é pontuado de acordo com uma escala max. de 10,0 pontos com incrementos de 0,1.

Execuções e pontuado de acordo com julgamento negativo ou seja a partir de 10,0 e subtraindo pontos parágrafo erros de execuções.

Dificuldade e pontuado de acordo com julgamento positivo ou seja adicionando pontos de 0,0, e de dado com três dígitos.

Exemplos: nota d dividida por 1,8

$6,6 / 1,80 = 3,6666 \dots 3.666$

Deduções são aplicadas a partir da nota total para alcançar a nota final.

#### **Exemplo de pontuação com nota D dividida por 1,8**

Nota A	<del>9,5</del> <del>9,3</del>	9,4	9,3	Notas consideradas	9,350
Nota E	9,1	<del>9,2</del> <del>8,9</del>	9,1		9,100
Nota D		6.6	6.6		3.666
(6.6/1.8 = 3,666)					
				<b>Pontuação total</b>	<b>22,116</b>

Deduções Juízes D	1,0	1,0			-0,5
-------------------	-----	-----	--	--	------

Linha	1 x 0.1	-0.1
<b>Deduções CP</b>		
Mais de 2 elevações	1 x 0,5	-0,5
Fato incorreto	1 x 0.2	-0.2
	<b>Nota final</b>	<b>20,816</b>

<b>Exemplo de pontuação com nota D dividida por 2,0</b>				Notas consideradas
Nota A	9,5	<del>9,3</del>	9,4	9,3
Nota E	9,1	<del>9,2</del>	<del>8,9</del>	9,1
Nota D		6.6	6.6	3.300
(6.6/2.0 = 3,666)				
	<b>Pontuação total</b>			<b>21,750</b>

Deduções Juízes D	1,0	1,0	-0,5
Linha	1 x 0.1		-0.1
<b>Deduções CP</b>			
Fato incorreto	1 x 0.2		-0.2
	<b>Nota final</b>		<b>20,950</b>

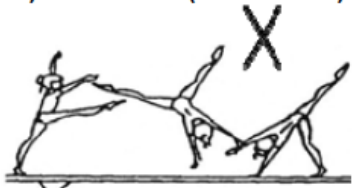
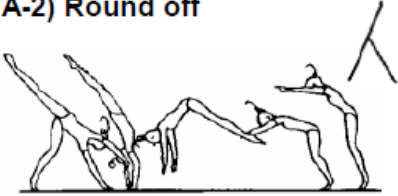
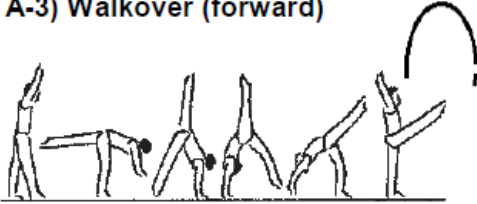
## **CAPITULO 7**

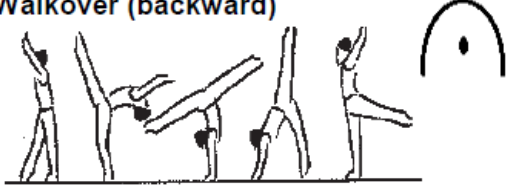

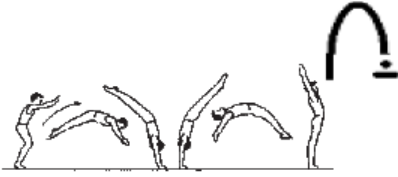
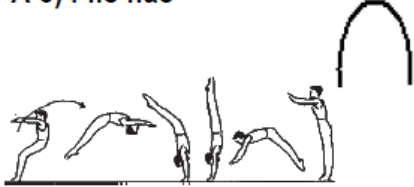


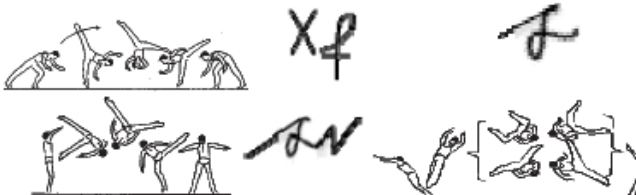
### **ELEMENTOS ACROBÁTICOS, MOVIMENTOS PROIBIDOS E PENALIZAÇÕES DISCIPLINARES**

#### **7.1. ELEMENTOS ACROBÁTICOS E MOVIMENTOS PROIBIDOS**

##### **ELEMENTOS ACROBÁTICOS:**

Movimentos executados com um ou 2 braços / mãos e de um ou dois pés, usando o cotovelo (s) recebem 0,5 pontos de dedução do Juiz E.

<p>A-1) Cartwell / Roda (a partir de 1 pé / 2 pés para 1 pé / 2 pés)</p>	<p style="text-align: center;"><b>-1) Cartwheel (feet to feet)</b></p> 
<p>A-2) Round off / Rondada</p>	<p style="text-align: center;"><b>A-2) Round off</b></p> 
<p>A-3) Walkover / Aranha (para frente ou para trás)</p>	<p style="text-align: center;"><b>A-3) Walkover (forward)</b></p> 

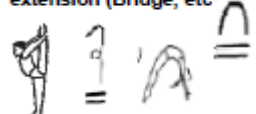






	<p><b>A-3) Walkover (backward)</b></p> 
<p>A-4) Headspring / Salto de Cabeça</p>	<p><b>A-4) Headspring</b></p> 
<p>A-5) Handspring / Salto de mãos (para frente)</p>	<p><b>A-5) Handspring (forward)</b></p> 
<p>A-6) Flic Flac</p>	<p><b>A-6) Flic flac</b></p> 
<p>A-7) Salto de 360 ° / Mortal 360° (para a frente, para trás, de lado) sem rotação</p>	<p><b>A-7) Salto (360°) forward</b></p>  <p><b>A-7) Salto (360°) backward</b></p> 
	<p><b>A-7) Salto (360°) sideward</b></p> 

\* Elementos acrobáticos de A-1 para A-7 podem ser usados apenas duas vezes na rotina sem combinação.  
 \* Se um PM, TR ou GR executar 2 elementos acrobáticos diferentes ao mesmo tempo ou em cannon (consecutivamente), serão contados como dois.

Elementos Acrobáticos executados mais de 2 vezes recebem por cada vez -0,5 ponto de dedução pelo CP.



**MOVIMENTOS PROIBIDOS:**

<p>P-1) Movimentos estáticos mostrando flexibilidade extrema (Ex hiperextensão da ponte atrás)</p>	<p>P-1) Static Back hyper extension (Bridge, etc)</p> 
<p>P-2) Movimentos demonstrando flexibilidade extrema nas costas / coluna durante a rotina</p>	<p>P-2) Extreme back flexibility</p> 
<p>P-3) Pino mais de 2 segundos.</p>	<p>P-3) Handstand (more than 2sec)</p> 
<p>P-4) Rolamento á frente com fase aérea e com rotação no ar.</p>	<p>P-4) Dive roll with twist</p> 
<p>P-5) Salto mortal com menos ou mais de 360 °, com ou sem rotação</p>	<p>P-5) Salto less or more than 360° with or without twists</p> 
<p>P-6) Salto mortal com rotação de 360 °</p>	<p>P-6) Salto 360° with twist</p> 
<p>P-7) Combinação de movimentos acrobáticos (Exe. rondada e flic flac ou mortal)</p>	<p>P-7) Combination of Acrobatic Elements (For example: Round off &amp; Flic Flac OR Salto)</p> 

Movimentos proibidos recebem cada vez -0,5 pontos de dedução pelo CP.

## **7.2. Penalizações disciplinares**

### **A. AVISOS**

São realizados avisos pelo seguinte:

- Presença em área proibida.
- Comportamento inadequado no pódio.
- Modos de desrespeitoso para juízes e oficiais
- Comportamento antidesportivo.
- O fato de treino nacional não foi usado durante as cerimônias de abertura e encerramento
- Fato de competição não foi usado na cerimônia de entrega de medalhas.
- Um competidor recebe apenas um aviso e, independentemente da categoria, um segundo aviso resultará em desclassificação imediata.

### **B. DESCLASSIFICAÇÃO**

Desclassificação é declarada se:

- Há graves violações dos Estatutos da FIG, Regulamentos Técnicos e / ou Código de Pontuação.
- Há um abandono de prova.

---

## **Capitulo 8      Circunstâncias extraordinárias**

---

Circunstâncias extraordinárias são descritas como se segue:

- Música incorreta é usada.
- Problemas de música devido ao mau funcionamento do equipamento.
- Distúrbios causados por falha do equipamento geral - iluminação, palco, local do evento
- A introdução de objetos estranhos dentro da área de atuação por indivíduo ou por outros meios que não o competidor.
- Circunstâncias extraordinárias, causando abandono dos competidores fora do seu controlo

É da responsabilidade do competidor parar a rotina imediatamente se uma circunstância extraordinária, como mencionada acima surgir. Um protesto após a conclusão de uma rotina não será aceite.

Após a decisão do CP dos Juízes, o competidor pode reiniciar a rotina depois do problema ter sido corrigido. Quaisquer pontuações dadas anteriormente serão desconsideradas.

Quando surgirem situações não mencionadas acima, estas serão resolvidas por uma revisão das circunstâncias pelo Júri Superior. A decisão do Júri Superior é final.



# FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA

**2013 – 2016 CÓDIGO DE PONTUAÇÃO**



## **GINÁSTICA AERÓBICA**

### **ANEXO I**

#### **Guia para pontuar Artística**

# ANEXO I

## GUIA PARA PONTUAR ARTÍSTICA

### INTRODUÇÃO

#### **Melhorar a performance artística:**

A escolha e execução de diversos movimentos, coreografia, música, interpretação musical e musicalidade, parceria, expressão e outras qualidades são geralmente atribuídos à performance artística ao contrário de um exercício atlético de ginástica.

Artística é pontuada em todos os critérios da Seção Artística do CIP usando uma escala. Avaliação artística não é apenas "o que" o competidor (s) executar, mas também "como" e "onde" é executado.

Este Anexo I - Guia para pontuar artística dá descrições de cada área para pontuar em Artística.

### INFORMAÇÃO GERAL

Uma rotina de ginástica aeróbica é composta pelos seguintes movimentos realizados com a música:

- Padrões de movimentos aeróbicos (PMA)
- Elementos dificuldade
- Transições e ligações
- Elevações (MP / TR / GR)
- Interações físicas (MP / TR / GR)

A base e o fundamento das rotinas de ginástica aeróbica, de acordo com a definição do CIP, são a execução de PMA e elementos de dificuldade com a música. Depois disso, o modo de ligar, conectar e decorar a rotina é como criar a arte, a fim de produzir rotinas únicas onde todos os componentes da coreografia, com a música e a performance são integrados nas rotinas.

Um juiz avalia a coreografia da rotina com base em:

#### **Composição (complexo e original):**

1. Música e Musicalidade
2. Conteúdo aeróbico
3. Conteúdo geral
4. Espaço, formação, quantidade e equilíbrio

#### **Performance:**

5. Arte/Qualidade Artística

Todos os componentes da coreografia devem encaixar perfeitamente para transformar um exercício desportivo numa performance artística, com criatividade e características únicas, respeitando a especificidade de Ginástica Aeróbica.

Para os pares mistos, trios e grupos, são necessárias duas elevações na rotina. Estas podem ser incluídas na abertura e no final.

Temas que mostram violência e racismo, assim como com conotações religiosas e sexuais, não estão de acordo com os ideais olímpicos e o código de ética da FIG.

### Definições

#### **Coreografia:**

Coreografia pode ser definida como o mapeamento dos movimentos do corpo, no espaço e no tempo, bem como em relação aos outros parceiros da performance. É também o equilíbrio entre os elementos de ginástica aeróbica, de dificuldade com componentes artísticas, a fim de criar um fluxo contínuo, um conjunto coeso e demonstrar a habilidade única, personalidade e estilo do ginasta ou ginastas dentro da performance.

### **Composição:**

Composição pode ser definida como o vocabulário do movimento, incluindo elementos de dificuldade, e a estrutura das rotinas aeróbicas. Enquanto os ginastas executam a rotina, é na maioria das vezes o técnico e / ou o coreógrafo que desenvolve esta composição.

### **Padrões de movimentos aeróbicos (PMA):**

Combinações de passos básicos aeróbicos com os movimentos dos braços: todos realizados com música, para criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas de movimentos de alto e baixo impacto. As rotinas devem proporcionar um nível elevado de intensidade usando os PMA.

### **Sequência PMA:**

Sequência PMA significa a contagem completa de 8 tempos de movimentos executados com padrões de movimentos aeróbicos.

### **Elementos de dificuldade:**

Elementos listados na tabela de elementos da CIP com um número e um valor. Os elementos são avaliados pelos juizes de dificuldade execução em habilidade técnica, e pelos juizes A nos aspetos de distribuição na área de competição., sua distribuição ao longo da rotina, integrados fluentemente e de acordo com a estrutura da música.

### **Transições:**

Passagem de uma forma, estado, estilo ou lugar para outro ligando dois temas ou seções da rotina. Permitem que o ginasta (s) mude de nível.

### **Ligações:**

Para ligar com. Ligar movimentos sem mudar níveis.

### **Interação física:**

A relação entre um ou mais competidores durante um movimento, enquanto estão no solo.

### **Parceria (MP / TR / GR):**

A "conexão" ou tangível (visível ou palpável) relação entre parceiros numa performance. A sua capacidade de trabalhar juntos ou separados, mantendo esta relação. A capacidade desta parceria para transcender (ir mais além) o seu próprio relacionamento e de evocar ou alcançar o público, bem como o júri. Respetivamente, valoriza a harmonia entre os competidores e mostra uma performance que não pode ser expressa por competidores individuais.

## **COREOGRAFIA - TOTAL DE 10 PONTOS**

### **CRITÉRIOS**

#### **☐ Composição (complexo e original):**

1. Música e Musicalidade (máximo de 2 pontos)

1.1. Seleção

1.2. Composição e Estrutura

1.3. Uso (Musicalidade)

2. Conteúdo aeróbico (máximo de 2 pontos)

2.1. Complexidade / Variedade

2.2. Criatividade

2.3. Intensidade

3. Conteúdo geral (máximo de 2 pontos)

3.1. Complexidade / Variedade

3.2. Criatividade

3.3. Fluidez

4. Uso do espaço (máximo de 2 pontos)

4.1. PMA quantidade e deslocações

4.2. Distribuição e equilíbrio

### 4.3. Formações

#### □ Performance:

5. Arte / Qualidade artística (máximo de 2 pontos)

5.1 Qualidade

5.2 Expressão

5.3 Parceria

#### **ESCALA para cada critério**

Excelente 2,0 PT	A rotina inclui / mostra um excelente nível dos critérios
Muito bom 1,8-1,9 PT	A rotina inclui / mostra alto nível dos critérios
Bom 1,6-1,7 PT	A rotina inclui / mostra bom nível dos critérios
Satisfatório 1,4-1,5 PT	A rotina inclui / mostra o nível médio dos critérios
Pobre 1,2-1,3 PT	A rotina inclui / mostra baixo nível dos critérios
Inaceitável 1,0-1,1 PT	A rotina inclui / mostra um nível inaceitável de critérios

#### **INTERVALO DE REFERÊNCIA DAS NOTAS DE ARTÍSTICA:**

Excelentes rotinas	Pontuação entre 9,6-10
Muito boas rotinas	Pontuação entre 9,0-9,5
Boas rotinas	Pontuação entre 8,0-8,9
Rotinas satisfatórias	Pontuação entre 7,0-7,9
Rotinas pobres	Pontuação entre 6,0-6,9
Rotinas inaceitáveis	Pontuações entre 5,0-5,9

### **1. Música e Musicalidade - Max. 2 Pontos**

A rotina deve ser executada, na sua totalidade, com música. Pode ser usado qualquer estilo de música adaptada para Ginástica Aeróbica. Isso significa que a música usada pelos ginastas deve refletir e fornecer as principais características da ginástica aeróbica, a especificidade da disciplina e sua natureza.

#### **CRITÉRIOS**

1.1. Seleção

1.2. Composição e Estrutura

1.3. Uso (musicalidade)

#### **1.1. Seleção**

Uma boa seleção musical vai ajudar a estabelecer a estrutura e ritmo, assim como o tema do exercício. Vai apoiar e destacar a performance. Deve também ser usada para inspirar a coreografia global e contribuir para a qualidade e estilo da coreografia, bem como para a expressão dos ginastas.

Uma vez que a ginástica aeróbica é um exercício artístico, as “estruturas” construídas antes do início de um exercício devem ser acompanhadas por um “tom” sonoro de ambiente ou música distinta, a fim de definir o cenário para a performance. Cada rotina deve ter uma história e a música selecionada deve representar a história, o ginasta e o que o coreógrafo quer transmitir.

A música escolhida deve dar uma vantagem às características do competidor individual e do seu estilo. A música deve ser adequada à categoria e melhorar a rotina. Existem performer / s homens e mulheres, bem como diferentes idades de competidores. Ser um competidor individual ou um PM ou um TR ou um GR, todos são diferentes: nem toda a música se encaixa em todas as categorias e idades. Essas diferenças devem refletir-se na música escolhida.

Alguns temas de música podem ser usados por homem, mulher, par misto, trios ou grupos. A forma como eles utilizam e interpretam a música vai determinar e mostrar se a seleção musical foi apropriada e se ajudou a destacar a performance.

#### **1.2. Composição e Estrutura**

A música usada pelos ginastas deve respeitar as características da ginástica aeróbica e a sua natureza. Deve ser dinâmica, variada (sem ser monótona), rítmica, original (criativa), contável (com batidas ou não, sendo possível identificar o momento / tempo apropriado para a ginástica aeróbica, com um ritmo que pode ser

contado). Tecnicamente, a música deve ser perfeita, sem cuts abruptos, dando a sensação de uma única peça de música. Ela deve fluir, com um início claro e terminando claramente, com efeitos sonoros bem integrados (se eles estiverem incluídos), respeitando as frases musicais.

A gravação e mixagem de música devem ser de qualidade profissional e bem integrados.

A música usada tem uma estrutura:

- Abertura, final, frases, acentos
- Ritmo
- Tempo / ritmo
- Batida
- Melodia / estilo de música (salsa, tango, folk, disco, rock, alegre, dramática.)
- Tom
- Temas ou peças musicais (um ou mais, como um medley)

Espera-se que os performers selecionem música com um estrutura correta e com diferentes partes (música variada), a fim de evitar a monotonia da música utilizada.

Para ter sequências PMA apropriadas, recomenda-se usar música com contagem de oito tempos de estrutura que irá facilitar o reconhecimento das sequências de PMA's.

A música pode ser utilizada no seu original, ou pode ser uma versão arranjada com uma base, sem abusar dos acentos extra e / ou batimentos extra.

Uso excessivo de efeitos sonoros para enfatizar tempo / acentos nas frases musicais não são recomendados.

### 1.3. Uso (musicalidade)

Musicalidade é a capacidade de o intérprete (s) em interpretar a música e a demonstrar, não só o ritmo e a velocidade, mas também o seu fluxo, a forma, intensidade e paixão dentro da performance física.

Deve haver uma forte coesão entre a performance global (movimentos) e a escolha da música. A rotina deve ser executada inteiramente com a música. A coreografia utiliza a ideia dada pela música. Todos os movimentos devem encaixar perfeitamente com a música escolhida.

No processo criativo, o coreógrafo cria movimentos para a música específica e para o competidor específico (s).

O estilo da rotina deve harmonizar-se com a ideia da música. O estilo da música deve encaixar com as características e estilo dos movimentos apresentado pelos ginastas. O competidor deve ser capaz de expressar com os seus movimentos e a sua linguagem corporal, a música.

Cada movimento na rotina deve ser coreografado e deve permanecer no ritmo, batida, toques e frases musicais.

A coreografia deve seguir o ritmo, as batidas, as frases musicais e a melodia. Incapacidade de deslocar com a música irá resultar em música de fundo (background music).

## RESUMO

### 1.1. Seleção:

- Apoio e destaque da performance
- Dar vantagem

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos):**

- O estilo da rotina não tem relação com a ideia da música e a música não foi utilizada de forma significativa.
- A música escolhida e as características do competidor e estilo não correspondem, e / ou não é adequado para seu / sua idade ou categoria
- A música escolhida não é adequada para rotinas de ginástica aeróbica
- A música escolhida não é emocionante

## **1.2. Composição e Estrutura:**

- Música apropriada para ginástica aeróbica
- Estrutura correta, evitando a monotonia
- Efeitos sonoros significativos

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- O ritmo da música é muito lento ou muito rápido ou não fornece a intensidade adequada para a rotina da ginástica aeróbica.
- A música escolhida não tem número suficiente de mudanças e torna-se monótona.
- O arranjo (mistura) da peça de música é difícil, mesmo que seja apenas usada uma única música
- Conexão desnecessária de várias músicas juntas para que não haja nenhum sentimento de unificação, nem um sentido de unidade
- O uso excessivo e / ou sem sentido de efeitos sonoros ou acentos extra

## **1.3. Uso (Musicalidade)**

- Deve haver uma forte coesão entre a performance global e a escolha da música.
- Interpretação da música
- Usar diferentes partes e ficar com a música para ser significativo

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Coreografia é separada da música, a música é apenas de fundo.
- Movimentos fora da batida (erro de tempo) durante a rotina.
- Os movimentos realizados são fora da frase da música durante a rotina.
- Os movimentos não encaixam na estrutura da música e/ou tema (melodia)

## **2. O conteúdo aeróbico - Max. 2 Pontos**

No conteúdo aeróbico, avaliamos os padrões de movimentos aeróbicos (PMA) em toda a rotina. A série de PMA são a base (bases) das rotinas de ginástica aeróbica. A qualidade (técnica perfeita) dos PMA é muito importante a fim de serem reconhecidos como uma sequência complexa de PMA.

PMA devem incluir as variações de passos com os movimentos de braços, utilizando passos básicos para produzir combinações complexas com um alto nível de coordenação e devem ser reconhecidos como padrões de movimentos contínuos.

Sequência PMA significa a contagem completa de 8 tempos dos movimentos com padrões de movimentos aeróbicos realizados na frase musical (a partir da primeira batida à 8 batida, a fim de estar dentro da música). Se os PMA são realizados durante menos de 8 tempos, não serão reconhecidos como uma sequência de PMA, e são considerados como ligações de movimentos.

As sequências PMA devem fornecer a intensidade adequada para as rotinas de ginástica aeróbica.

### **CRITÉRIOS:**

- 2.1. Complexidade / Variedade
- 2.2. Criatividade
- 2.3. Intensidade

## **2.1. Complexidade / Variedade:**

Os PMA são a base da ginástica aeróbica e principal (principal) característica (específicos da disciplina). Por conseguinte, a complexidade e a variedade de sequências PMA são os critérios mais importantes sob o conteúdo aeróbico.

As sequências PMA são complexas quando ambos, pernas e braços, são combinados com um alto nível de coordenação.

A técnica específica dos passos básicos está descrita no Anexo II. Os movimentos das pernas devem mostrar a técnica correta dos passos aeróbicos, etapas básicas, incluindo variações.



Os movimentos dos braços para ginástica aeróbica têm técnica específica, por isso os ginastas devem executá-los com qualidade. Os movimentos dos braços devem mostrar precisão e fluência, com uma trajetória clara de uma posição para outra, mostrando a capacidade de acelerar e desacelerar o movimento dos braços com o transporte adequado da cabeça, ombros e/ou parte superior do corpo.

Podem ser alcançadas sequências complexas de PMA com:

- Envolvendo mais partes do corpo (cabeça, ombros, etc. ...)
- Usando diferentes ações conjuntas / planos / Amplitudes do movimento / comprimento da alavanca
- Usando movimentos assimétricos
- Usando ritmos diferentes
- Aumentando a frequência do movimento, usando os dois braços ao mesmo tempo e da velocidade do movimento.
- Mudança de orientação
- Mudança de formação (para MP / TR / GR)
- Deslocações com sequências PMA

Ao longo da rotina, sequências PMA devem mostrar variedade sem repetição dos mesmos passos / movimentos, nos mesmos oito tempos e igual ou similares sequências PMA, durante a rotina. Todos os passos básicos devem ser utilizados em toda a rotina.

Para atingir variedade dentro da sequência de PMA, é altamente recomendável mostrar em cada oito tempos pelo menos três diferentes etapas básicas, sem mais do que duas repetições do mesmo passo básico no mesmo oito.

Ao mostrar a variedade de movimentos durante a performance de cada 8 tempos de PMA, também irá aumentar o nível de complexidade.

Exemplos de variações dos sete passos básicos (veja também descrições de execução no Anexo II).

- Marcha: ângulo, altura, velocidade, mudança de ritmo, ou direção. (isto é, passo V, passo c/ rotação, dois passos, passo caixa)
- Jogg: ângulo, velocidade, mudança de ritmo e direções
- Elevação do joelho: plano, ângulo, velocidade, mudança de ritmo, em alto ou baixo impacto
- Chuto: plano, altura, velocidade, mudança de ritmo, em alto ou baixo impacto e direções. (ou seja, chuto médio, chuto alto e chuto vertical)
- Polichinelo: velocidade do ângulo da flexão da coxa e dos joelhos, mudança de ritmo, em alto ou baixo impacto (agachamento)
- Lunge: plano, ângulo, velocidade, mudança de ritmo, em alto ou baixo impacto
- Skip : plano, ângulos e direções, velocidade, mudança de ritmo, em alto ou baixo impacto.

Exemplos de variações de movimentos dos braços

- Uso de movimentos simétricos e assimétricos
- Utilização de diferentes níveis (curto, médio, grande)
- Uso de movimentos lineares e circulares
- Uso de diferente ritmo
- Uso de diferentes planos
- Uso de diferentes ações (flexão, extensão, abdução, adução, pronação, supinação, etc.)
- Utilização de diferentes posições da mão (palma da mão aberta, palma fechada, Flexão de braços.).

O abuso de movimentos dos dedos não está de acordo com a direção da disciplina de ginástica aeróbica.

## EXEMPLOS DE AÇÕES DE MÃOS



### Ações com os dedos inadequadas (não serem abusadas)



## 2.2. Criatividade:

As sequências PMA devem ser utilizadas para melhorar a performance e respeitar a natureza da ginástica aeróbica como disciplina.

As sequências PMA devem ter alta correlação com o tema e o estilo da música. Deve haver uma razão para incluir esse movimento do (s) braço (s), sem perder o estilo da coreografia. A utilização da cabeça e do tronco, durante a execução dos PMA pode ser uma outra possibilidade a incluir na coreografia.



O alto nível de criatividade das sequências PMA deve ser mostrado usando os sete passos básicos e movimentos de braços para o estilo de música e acentos musicais, sem repetições e de forma desportiva, respeitando o gênero do competidor (s).

Braços femininos e movimentos da parte superior do corpo e braços masculinos e movimentos do corpo devem ser distintos, especialmente com o uso de diferentes ações das mãos e Flexão de braços (hiperflexão do Flexão de braços), a menos que tenham significado especial para o estilo da coreografia, mas sem "abuso" (exemplo de música egípcia)

Quando homens e mulheres estão juntos na mesma equipa (MP, TR, GR), é recomendado o uso de movimentos neutros, no entanto, deve ser possível fazerem diferentes movimentos de propósito na coreografia, para homens e mulheres em algumas partes da rotina sem perder sincronismo.

Os movimentos dos PMA devem ser precisos, elegantes, Flexão de braços, suaves, graciosos e seguindo a música (ritmo, melodia, etc.)

## 2.3. Intensidade:

De acordo com a definição da CIP, ginástica aeróbia é a capacidade para realizar movimento padrões complexos aeróbios contínuos e de alta intensidade na música. Portanto, as sequências PMA devem fornecer a potência adequada.

A intensidade é uma medida de energia e de dinamismo na rotina. Grande parte da intensidade da rotina depende dos movimentos PMA. Portanto, as sequências de PMA devem ser executadas sem qualquer pausa desnecessária e com fluência e precisão de cada movimento, mostrando a capacidade de manter o nível de intensidade, desde o início até ao fim.

A intensidade deve ser mostrada usando as sequências de PMA com complexidade, criatividade e variedade, e não por correr o espaço de competição.

Movimentos dos braços podem estar em diferentes faixas do movimento, alguns deles podem ser mais "delicados", quando têm um significado com a ideia da coreografia, com o estilo e categoria do competidor.

Saltitar é claramente uma componente crítica do programa de exercícios aeróbicos, no entanto a capacidade de saltar deve ser também encorajada.

## RESUMO

### **2.1. Complexidade / Variedade:**

- Uso dos critérios de coordenação
- Técnica perfeita (qualidade)
- Uso dos critérios de variedade

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Predomínio da corrida / marcha / chassê em toda a rotina e ou faltando passos básicos
- Falta de frequência dos movimentos dos braços (ou seja, os movimentos dos braços realizados em tempo duplo)
- Movimentos dos braços são complexos, mas as combinações de passos são simples, ou vice-versa
- Não há precisão / forma clara nos movimentos dos braços
- Falta de diferentes ações de braços
- Braço / perna com movimentos repetitivos
- Muitos movimentos de super alto impacto

### **2.2. Criatividade:**

- Sequências PMA melhora a rotina
- Correlação entre as sequências PMA, o estilo da música e da rotina
- Uso da imaginação em forma desportiva

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Movimentos femininos usados por homens ou movimentos masculinos realizados por mulheres
- Abuso de mãos / dedos inadequados
- Movimentos PMA não são precisos, elegantes, claros, suaves e / ou graciosos.
- Abuso de movimentos teatrais que não respeitam o modo desportivo.

### **2.3. Intensidade:**

- Manter a intensidade durante toda a rotina usando os critérios anteriores, com as sequências de PMA
- Saltitar
- Rotinas dinâmicas

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Falta ou diminuição de intensidade com PMA
- Não é suficiente a velocidade / frequência de movimentos
- Uso excessivo de corrida
- O uso excessivo de movimentos de super alto impacto

## **3. Conteúdo geral. Max. 2 Pontos**

O conteúdo geral das rotinas é:

- Transições / ligações
- Elevações
- Interações físicas

## **CRITÉRIOS**

- 3.1. Complexidade / Variedade
- 3.2. Criatividade
- 3.3. Fluidez

### **3.1. Complexidade / Variedade:**

Elevações complexas, transições, ligações e interações físicas são muito difíceis de executar e devem ser mais premiadas/valorizadas. O ginasta que escolhe esta opção deve ser beneficiado.

Movimentos complexos = maior pontuação

Movimentos simples = menor pontuação

Os movimentos são complexos quando são compostos por várias partes interligadas e são difíceis de executar.

Um movimento complexo é aquele que necessita de um determinado período de tempo para realizar e requer coordenação do corpo com uma preparação anterior (condicionado fisicamente, análise biomecânica, análise analítica e sistemática, progressões.).

Um movimento é complexo quando:

- Exige coordenação:
- É preciso treino de capacidades físicas
- É rápido e dinâmico
- Tem mais frequência
- É súbito, imprevisível

Para avaliar a variedade das rotinas, os juízes A vão ter em consideração que todos esses movimentos devem ser sem repetição ou sem reiteração de iguais ou semelhantes tipos de movimentos.

Todos eles devem incluir ações diferentes, formas diferentes e diferentes tipos de movimentos, diferentes capacidades físicas, durante a performance das transições, ligações, elevações, e interações físicas.

A posição dos braços deve ser também diferente em cada transição e ligação.

Excelentes rotinas devem mostrar diferentes tipos de movimentos.

Numa rotina são obrigatórias 2 elevações. Ambas as elevações devem ser originais e diferentes.

Possibilidades de Elevações:

Base: um competidor segura/suporta outro competidor

Topo: o competidor que está sendo seguro/suportado pelo seu/sua parceiro/a

- A posição de topo e base são diferentes em cada elevação (ou seja, base de pé, de joelhos, deitado, o apoio da frente, etc....., e no topo em posição angulo V, planche, espargata vertical, facial,etc....)
- Se a posição do topo muda durante a elevação
- Se a posição da base muda durante a elevação
- Variando o número de bases em cada elevação (ou seja, na primeira um trio eleva dois parceiros, na segunda elevação dois parceiros levantam um parceiro, mas, alternativamente, sem a pessoa elevada tocar no solo até ao fim da elevação).
- Mostrando diferentes níveis do parceiro elevado em relação ao nível dos ombros (abaixo ou acima dos ombros).
- Mostrando força e / ou flexibilidade e / ou o equilíbrio dos competidores.
- Mudando a forma durante o movimento: a posição de uma pessoa elevada apresenta várias formas.
- Variar o tipo de elevações (Elevações estáticas vs. Elevações dinâmicas)

Para as elevações e as interações físicas dos competidores, devem respeitar-se as suas características em relação ao seu género.

### **3.2. Criatividade:**

A ginástica aeróbica usa estes movimentos para " decoração " das rotinas e, portanto, deve haver uma seleção bem equilibrada, sem predomínio de transições contra PMA, e não abusando dos movimentos acrobáticos utilizados como transições.

Criatividade significa que os movimentos foram construídos e são executados na criação de novas ideias significativas, formas, interpretações, com originalidade, progressividade, ou imaginação, evitando a cópia e monotonia, juntamente com o uso da música e uma execução impecável, apresentam movimento novo e criativo (s) como único.

Este é o " cartão de apresentação " do ginasta (s) devido ao fato de que ele / ela / eles, apresentarem este novo movimento na ginástica aeróbica, pela primeira vez.

O competidor (s) deve apresentar novos movimentos (transições, elevações, e interações físicas). Estas rotinas que são apresentados pela primeira vez na aeróbica, com novos movimentos que nunca foram usados antes na disciplina, devem beneficiar a pontuação e serem recompensas.

O conteúdo geral deve melhorar a rotina, o que significa está relacionado com a ideia do tema do exercício, incluindo detalhes para melhorar a performance.

### **3.3. Fluidez:**

A ligação de / para movimentos deve ser suave e fluente. Todos os movimentos apresentados na rotina, devem ser ligados, sem qualquer pausa desnecessária, sem sobressaltos e de fácil execução, sem demonstrar fadiga (trabalhoso / hesitante) ou aparecendo pesado e mostrando agilidade.

A ginástica aeróbica é uma exposição dinâmica do potencial humano, no entanto alguma consideração deve ser dada à modulação do ritmo da rotina para que os elementos significativos possam ser executados em toda a sua extensão esteticamente falando, e para uma maior apreciação do júri e do público.

Pausas excessivas vão diminuir a fluência da rotina e não correspondem às características e natureza da disciplina de Ginástica Aeróbica.

## **RESUMO**

### **3.1. Complexidade / Variedade:**

- Movimentos complexos versus simples
- Repetição de movimentos

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Falta de complexidade nas ligações, transições e interação física
- Ambas as elevações são simples e semelhantes
- O uso excessivo de transições / ligações
- Movimentos no solo (ligações no solo) sem vantagem artística
- Tentar realizar movimentos difíceis que o ginasta (s) não é capaz de executar
- Reiteração ou o mesmo tipo de transições / ligações

### **3.2. Criatividade:**

- o Seleção bem equilibrada
- o Realçar a rotina
- o Apresentação de novos movimentos, evitando cópias
- o Uso da imaginação em forma desportiva

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Predomínio de transições em relação aos PMA
- Uso de elementos de dificuldade para deslocar para o solo (falta de transições)
- Abuso dos movimentos acrobáticos (Max. recomendado 2 na rotina)
- Os movimentos são comuns (regulares), não criativos, mesmo que tenham alguma complexidade
- A não realização de quaisquer interações físicas.
- Cópia muito clara de um movimento original de outro competidor

### **3.3. Fluidez:**

- o Conexão entre os movimentos
- o Agilidade

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- A ligação entre os movimentos não é fluente, mostrando fadiga
- Excessivas pausas ou preparação
- A ligação dos movimentos são executadas com dificuldade

## 4. O Uso do espaço - Max. 2 Pontos

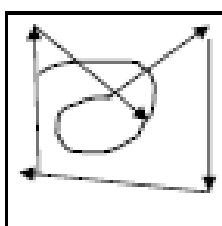
### CRITÉRIOS

- 4.1. Nº de PMA e deslocamentos
- 4.2. Distribuição e equilíbrio
- 4.3. Formações

#### 4.1. Nº de PMA e deslocamentos:

As seqüências de PMA devem ser realizadas ao longo da rotina, Isso significa que, para além dos elementos de dificuldade, transições / ligações, elevações e Interação física, a rotina deve mostrar seqüências PMA contínuas.

A rotina deve fornecer uma quantidade suficiente de sets completos de seqüências de PMA. **(pelo menos, 9 a 11 para os individuais; 8 a 10 para o MP, TR e GR)** Espera-se que um ginasta (s) utilize o espaço de competição em forma equilibrada usando as seqüências de PMA, utilizando os critérios (não apenas através da execução ou movimentar-se em torno de)

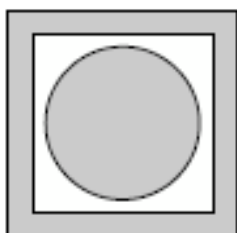


#### Traços de deslocações usando as seqüências PMA:

Ao longo da rotina, devem ser mostrados deslocamentos em todas as direções (frente, para trás, lateral, diagonal e circular) e distâncias longas e curtas, sem repetição de percursos semelhantes.

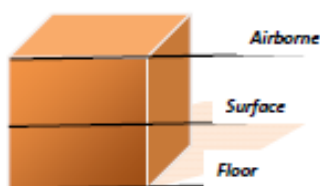
Na categoria GR, apenas cobrir a superfície de competição não é suficiente para cumprir os critérios de uso do espaço, os ginastas devem deslocar-se com os PMA em todas as direções e distâncias.

#### 4.2. Distribuição e Equilíbrio:



Todos os componentes da rotina deve ser adequadamente distribuídos na área de competição e ao longo da rotina PMA devem ser distribuídos e posicionados de uma forma equilibrada em toda a rotina, **sem mais de 3 ou 4 seqüências PMA realizadas consecutivamente, bem como não mais do que três elementos ou outros movimentos executados sem qualquer seqüência PMA no meio.**

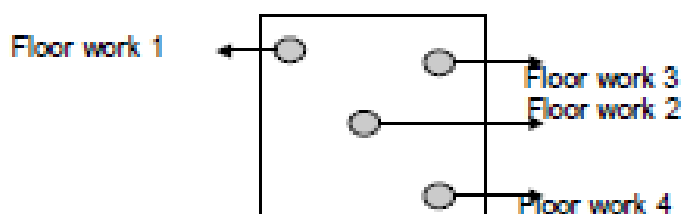
A área de competição deve ser utilizada de forma eficaz em toda a rotina, com estrutura bem equilibrada da coreografia, não apenas indo aos cantos e no centro do espaço de competição, mas em todas as áreas do espaço de competição.



Todos os três níveis (do solo, de pé, no ar) do espaço de competição devem ser usados. Não são recomendados mais de 32 tempos no solo ou na superfície sem alterar o nível de execução.

Os movimentos devem ser colocados de forma equilibrada no espaço de competição (isto significa, por exemplo, se há trabalho no andar de rotina, devem ser colocadas em diferentes zonas). Isto aplica-se para todos os

componentes de rotina.



### Exemplo de um plano de construção de uma rotina:

**Routine Construction Plan**

	1	2	3	4	5	6	7	8
Opening	pose				Transition	to floor..		
Transition	to.....	Element						
Element	(Straddle	Support	Full	Turn)				
Transition	to.....	Surface						
Aerobic	Pattern							
Aerobic	Pattern							
Aerobic	Pattern							
Element	(1/2	Turn)						
Aerobic	Pattern							
Aerobic	Pattern							
Aerobic	Pattern							
Transition	To Floor							
Ending	Pose with	Interaction						

■ Interactions  
■ Floor  
■ Surface  
■ Airborne  
■ Elements

### 4.3. Formações:

Formações inclui posições / posicionamento dos parceiros e da forma como eles mudam de posição para uma outra formação ou na mesma formação enquanto eles estão a executar PMA ou outros movimentos, e as distâncias entre os competidores.

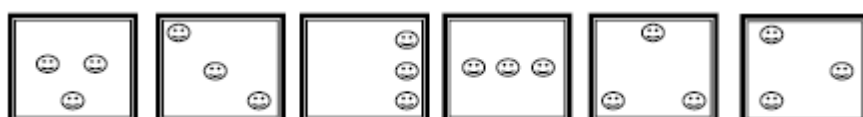
Ao longo da rotina, as diferentes formações e diferentes posições dos companheiros de equipa devem ser mostradas (incluindo as distâncias entre ginastas afastados versus próximos).

As mudanças de formação devem ser fluentes, a formação e as posições devem mostrar originalidade e complexidade.

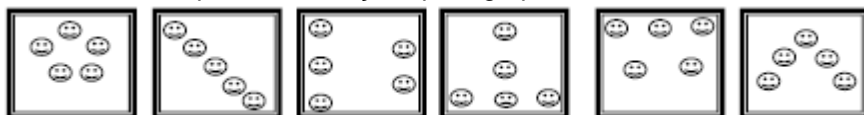
- Possíveis exemplos de formações para par misto.



- Possíveis exemplos de formações para trios



- Possíveis exemplos de formações para grupos



## RESUMO

### 4.1. Quantidade de PMA e traços de deslocações:

- Quantidade de sequências PMA
- Deslocações usando sequências PMA

### DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)

- Para Individuais as rotinas que têm menos do que nove sequências completas PMA, por MP / TR / GR mostra menos que **oito conjuntos de PMA** completas sequências
- Com padrões de movimentos aeróbicos, o competidor (s) não desloca na variedade de distâncias das diferentes direções.
- Falta trajetória de deslocações
- Predominância da trajetória circular
- Uso excessivo de corrida / jogging para cobrir o espaço de competição
- Grupos apenas cobre o espaço da de competição e mudanças no uso da formação, mas não mostra deslocações

### 4.2. Distribuição e equilíbrio:

- Bem equilibrada a estrutura da rotina
- Uso da área de competição e níveis
- Posicionamento dos movimentos

### DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)

- Pacote de mais de 4 sequências PMA
- Pacote de mais de três elementos, sem qualquer sequência PMA entre ou mais de 32t sem realizar qualquer sequência PMA
- Execução apenas numa área / faixa estreita, sem fazer utilização eficaz do espaço.
- Elementos ou elevações realizadas na mesma zona da área de competição
- A utilização predominante de uma das áreas de competição
- Executar um só nível por um longo tempo.

### 4.3. Formações:

- Formações diferentes
- Diferentes posições dos competidores

### DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)

- Sem mudança de formação mais de 32 tempos
- Não é mostradas mais do que seis formações diferentes
- Não são usadas as sequências PMA para mudanças de formação
- Falta de fluência, originalidade e complexidade

## 5. Qualidade Artística - . Max. 2 Pontos

Qualidade artística é a capacidade do ginasta (s) para transformar a composição de uma rotina bem estruturada numa performance artística. Os ginastas devem, demonstrar musicalidade, expressão e parceria para além da execução perfeita. Eles devem combinar os elementos da arte e do desporto numa mensagem atraente para o público, na forma do desporto.

Rotinas únicas / memoráveis incluem muitos detalhes para melhorar a qualidade da rotina.

### CRITÉRIOS

- 5.1. Qualidade
- 5.2. Expressão
- 5.3. Parceria



### **5.1. Qualidade:**

- Competidor (s) deve dar uma impressão atlética limpa com movimentos de alta qualidade (claros e nítidos).
- Impressão atlética apropriada para uma competição de Ginástica Aeróbica
- A coreografia é feita com impressão de leveza e bem
- A coreografia é realizada com um alto grau de perfeição e virtuosidade.
- A rotina deve ser como uma pequena obra de arte, que deve deixar algo memorável, uma história ou uma impressão, criado com os meios da ginástica aeróbica.

### **5.2. Expressão:**

- Como um ginasta ou grupo de ginastas geralmente se apresenta ao júri e ao público
- Atitude e gama de emoções que se expressa não só no rosto, mas no corpo dos ginastas
- A capacidade para desempenhar um papel ou de um carácter, ou de "exposição" um modelo no decorrer da execução e em conjunto com outros parceiros
- A capacidade de controlar / gerir expressão durante a realização de movimentos mais difíceis e complexos
- Através de expressão, a capacidade de transformar os movimentos, ambos os elementos de ginástica e coreografia, em um conjunto artística singular

### **5.3. Parceria:**

- A "conexão" ou tangível (visível ou palpável) relação entre parceiros de uma performance (um olhar, um toque sutil, perfeito uníssono de execução, confiança...)
- Sua capacidade de trabalhar juntos ou separados, mantendo essa relação
- A capacidade de realçar ou enfatizar a performance de seu parceiro ou parceira
- A capacidade desta parceria para transcender (ir além) o seu próprio relacionamento e de evocar ou tocar o público, bem como o júri.

## **RESUMO**

### **5.1. Qualidade:**

- Rotinas impressionantes e perfeitas
- Rotinas memoráveis

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Os movimentos não são dedutíveis em execução, mas eles são tão pouco definidos que não existe a impressão de nitidez
- Não há impressão atlética que é apropriada para uma competição de Ginástica Aeróbica
- Rotinas entediadas
- Os movimentos são vagos ou parecem ter sido esquecidos, fazendo o público inquieto

### **5.2. Expressão:**

- Apresentação
- Atitude
- Emoções
- Singularidade

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Apresentação impessoal
- Não há compromisso com a performance, falta de paixão e energia. Muitos movimentos não são importantes e têm falta do espírito de mostrar a performance ao público
- Falta de concentração e fluxo irregular criado na performance
- Expressões faciais não naturais e / ou expressões faciais exageradas
- Perda de confiança durante a rotina e expressão nervosa
- O performer não está adaptado às características individuais e á categoria.

### **5.3. Parceria:**

- As relações entre os parceiros
- Alcançar o público

### **DESVIO DE EXCELENTE (exemplos)**

- Para MP / TR / GR, performance como os individuais não mostrando as vantagens do trabalho em equipa

- Não exibir a capacidade de desempenhar um papel ou uma personagem, um modelo no decorrer da execução e em conjunto com outros parceiros

**FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA**

**2013 – 2016 CÓDIGO DE PONTUAÇÃO**



**GINÁSTICA AERÓBICA**

**ANEXO II**

**Guia para pontuar Execução e Dificuldade**

## INTRODUÇÃO

Este guia para pontuar, está estruturado da seguinte forma:

- Juízes de Execução
- Juízes de Dificuldade
- Definições
- Deduções para erros
- Descrição das etapas básicas
- Descrição dos elementos, dos requisitos mínimos e dos erros específicos

## JUÍZES DE EXECUÇÃO

Os juízes de execução avaliam a execução técnica de todos movimentos, incluindo elementos, transições, ligações, aeróbica, passos básicos, movimentos dos braços, os padrões de movimento aeróbicos, parcerias, elevações, etc.

Para PM, TR e GR, os juízes irão avaliar a performance combinada de todos os movimentos, bem como a capacidade de executar a rotina como uma única unidade (sincronismo).

## JUÍZES DE DIFICULDADE

Os juízes de dificuldade avaliam e dão um valor de dificuldade (0,0 a 1,0) aos elementos, desde que os requisitos mínimos para a dificuldade dos elementos, sejam cumpridos. Os juízes de dificuldade contam todos os elementos realizados e dão um valor para os 10 primeiros elementos realizados. Elementos com uma queda são contados como elementos executados, contam para considerar o cumprimento do grupo de elementos, mas recebem zero (0) valores.

No grupo C, o seguinte elemento de execução será considerado como do mesmo valor:

- . Chamada (saída do solo) com apoio a um pé ou dois pés
- . Receção (chegada ao solo) em espargata no plano sagital ou facial
- . Receção com um braço em flexão de braços ou wenson

### COMBINAÇÃO DE 2 ELEMENTOS

Dois elementos, a partir dos dez elementos escolhidos do grupo A e C, mas a partir de diferentes famílias de cada grupo, podem ser combinados diretamente, sem qualquer paragem, hesitação ou transição.

Para combinar dois elementos do Grupo C, a perna livre do primeiro elemento após a receção, pode então juntar-se a outra, para a chamada do segundo elemento.

Exemplos:

- Grupo a: helicóptero + A-frame para wenson
- Grupo c: 1/1 volta salto Engrupado + volta para espargata
- Grupo c: salto carpa + salto Encarpado para flexão de braços.
- Grupo c & a: salto carpa para flexão de braços + flexão de braços pliométrica

## DEFINIÇÕES

**HABILIDADE TÉCNICA:** A capacidade de realizar movimentos com técnica perfeita e máxima precisão, postura correta e alinhamento do corpo, esta é afetada pelas capacidades físicas (flexibilidade ativa e passiva, força, Amplitude, potencia e resistência).

- Forma: Reflete posições do corpo e forma reconhecível. (Ex: Cossack, Engrupado, angulo L, espargata, etc.).
- Postura: Quando se refere a posições específicas do corpo.
- Alinhamento: Capacidade em manter a postura corporal correta.
- Articulação: Termo anatómico para todas as seguintes ações: flexão, extensão, abdução, adução, rotação, circundução, supinação, pronação, flexão horizontal, rotação externa, rotação interna, elevação e depressão.
- Rotação: Qualquer rotação realizada tanto em contato com o solo ou na linha vertical no ar.
- Volta / Giro: Qualquer rotação realizada fora da linha vertical.
- Jump / Salto: Salto vertical com chamada e receção no mesmo lugar.

- Leap : Um salto para a frente, com uma trajetória com deslocação pra frente entre a chamada e a receção.

CAPACIDADES FÍSICAS: a capacidade de desempenho ativo e passivo da flexibilidade, força, Amplitude, força e resistência.

- FORÇA: ação muscular (concêntrica, excêntrica, isométrica)
- POTÊNCIA: força explosiva por curto período de tempo (por saltos, leaps e elementos pirométricos)
- FLEXIBILIDADE: Mobilidade ativa e passiva em todas as articulações.

AMPLITUDE:

- Capacidade de executar os movimentos explosivos com altura.
- Amplitude / Variação do Ângulo do movimento

- RESISTÊNCIA: Intensidade sustentada (mantida) ao longo da rotina

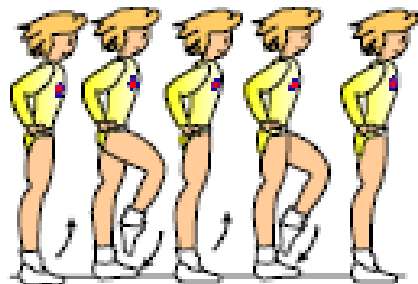
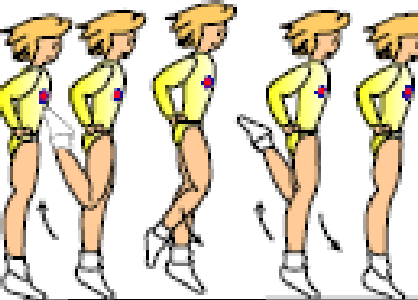
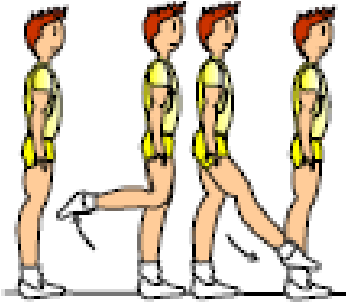
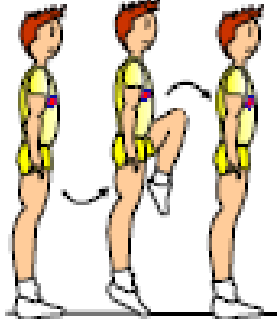
EXECUÇÃO PERFEITA: Capacidade de executar todos os movimentos com máxima precisão sem erros.

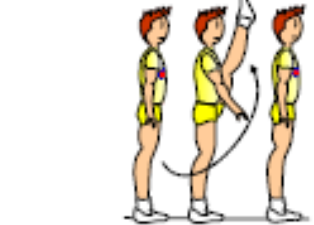
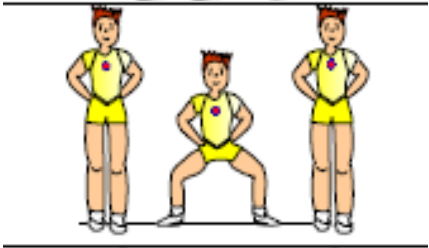
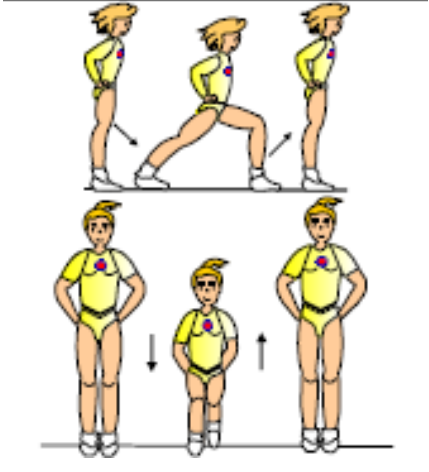
ERRO: Desvio da execução perfeita.

- SMALL: pequeno desvio da execução perfeita.
- MÉDIO: desvio significativo da execução perfeita.
- GRANDE: grande desvio da execução perfeita.
- INACEITÁVEL: quando os requisitos não foram respeitados na execução.
- TOQUE: Qualquer parte do corpo toca ligeiramente no solo, sem interromper o fluxo do elemento.
- QUEDA: Cair ou descer ao solo, sem qualquer controlo.

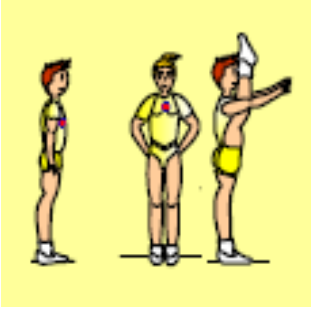


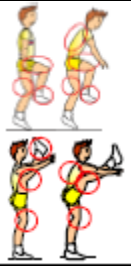



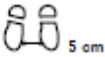
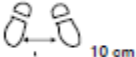
SINCRONISMO: Capacidade para executar todos os movimentos como uma unidade, se é um par, trio ou grupo, com uma gama idêntica de movimento, iniciar e terminar ao mesmo tempo e ter a mesma qualidade. Isto também inclui os movimentos dos braços, cada padrão de movimento deve ser preciso e idêntico.

## DESCRIÇÃO DOS PASSOS BÁSICOS

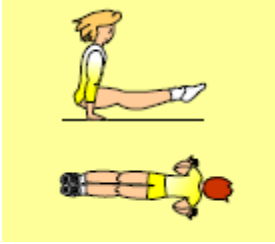
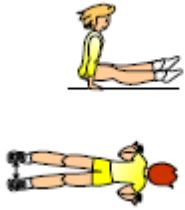
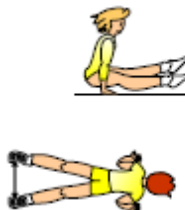
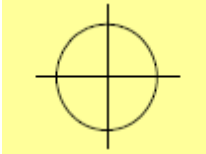
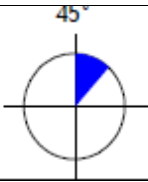
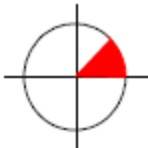
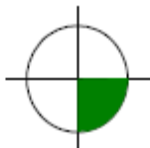

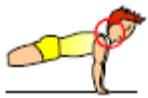

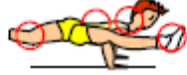
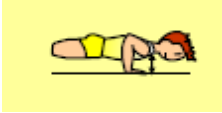

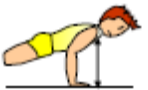
Nome	Descrição	Passo
Marcha	<p>O membro inferior está em flexão a frente do corpo: flexão da coxa e do joelho</p> <p>O calcanhar mostra movimento de apoio claramente, da ponta do pé para o calcanhar</p> <p>A totalidade do movimento é ascendente, não descendente</p> <p>Tronco direito com coluna neutra, alinhamento natural</p> <p>O tronco mostra força de controlo, sem combinações de movimentos ascendentes-descendentes ou para a frente-para trás</p> <p>Amplitude: da posição neutra para total plantar flexão do calcanhar, 30-40° flexão da coxa e calcanhar</p>	
Corrida	<p>Perna de apoio é elevada ao máximo para trás, em direção aos glúteos.</p> <p>Quadril neutro ou ligeira flexão ou extensão do quadril (+ / - 10 o).</p> <p>Flexão do joelho.</p> <p>Tornozelo com flexão plantar no topo da posição.</p> <p>Pés a mostrar movimento controlado, com apoio da ponta do pé para o calcanhar.</p> <p>Parte superior do corpo direita com coluna neutra, o alinhamento natural.</p> <p>Amplitude: Posição neutra a 0-10° de flexão do quadril, flexão de 110-130° no joelho, flexão plantar total</p>	
Chuto baixo skip	<p>Chuto começa como um movimento de corrida com a flexão do joelho e calcanhar para trás, direção aos glúteos, para fixar um chuto baixo com flexão da coxa 30-45° e extensão total do joelho a 0° ate ao skip.</p> <p>O movimento é visível no quadril e joelho.</p> <p>Controle muscular é mostrado através de todo o movimento. O movimento da perna é interrompido pelo quadricípite.</p> <p>Parte superior do corpo direita, com coluna neutra, o alinhamento natural.</p> <p>Amplitude: A partir de quadril neutro para 30-45° de flexão, da flexão completa do joelho para extensão completa.</p>	
Elevação do joelho	<p>Perna da ação motora mostra um elevado grau de flexão na flexão da coxa e joelho, flexão mínima de 90 ° em ambas as articulações.</p> <p>Quando coxa esta em flexão na posição superior, a parte inferior da perna esta vertical, com flexão plantar do tornozelo</p> <p>O tornozelo elevado pode ser em flexão plantar, mas o controle muscular deve ser mostrado.</p> <p>A perna de apoio em extensão na máxima flexão do joelho / quadril é de aprox. 10°.</p> <p>Parte superior do corpo direita, com coluna neutra, o alinhamento natural.</p> <p>Amplitude: A partir da posição neutra para o mínimo de 90° de flexão no quadril e joelho da perna da ação</p>	

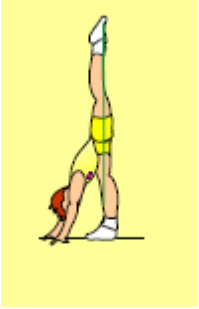

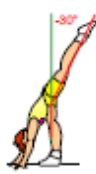



<p>Chuto alto</p>	<p>Chuto alto com perna em extensão, Amplitude mínima: calcanhar a altura do ombro, aprox. 145°.  O único movimento é a flexão do quadril. Perna esta estendida - articulação sem movimento no joelho.  Tornozelo está em flexão plantar durante todo o movimento.  Perna de apoio fica alinhada direita / em extensão com máximo aprox. 10° flexão do joelho / quadril  Parte superior do corpo direita com coluna neutra, o alinhamento natural.  Amplitude: A partir da posição neutra 150-180° flexão do quadril na perna da ação. Joelho mostra extensão total ao longo do movimento.</p>	
<p>Polichinelo</p>	<p>Um pequeno salto para fora / a afastar e para dentro/ a juntar os pés, com os joelhos em flexão. Rotação externa natural na articulação da bacia.  Receção com os pés mais afastados do que a largura dos ombros, joelhos e pés apontam para fora em rotação externa.  A receção é chamada controlada, mas poderosa.  Movimento preciso e controlado do tornozelo e do pé, ação de apoio da ponta do pé para o calcanhar.  Salto para juntar: Pés / calcanhares juntos, dedos apontam para a frente (de preferência) ou para fora.  Parte superior do corpo está direita com coluna neutra e o alinhamento natural.  Amplitude: A partir da posição neutra para aproximadamente a largura dos ombros aproximadamente mais 2 pés de comprimento de distância com flexão de 25-45° em flexão do Quadril / joelhos (mais se em super baixo ou baixo com posição em grande pliê)</p>	
<p>Lunge Afundo</p>	<p>Pernas / pés começam juntos ou a largura dos ombros, sem rotação externa de quadril. Uma perna em extensão (sem bloqueio do joelho) para trás no plano sagital.  Os calcanhares baixos com apoio no solo e com controle.  Pés no plano sagital. Move-se todo o corpo (lado a lado) como uma unidade.  Baixo impacto: Corpo ligeiramente inclinado para a frente (perna dianteira tem todo o suporte do peso), linha reta do pescoço ao calcanhar.  Alto impacto: Pernas a Flexão de braços, alternadamente, no plano sagital em um movimento de esqui cross country.  Amplitude: Aprox. 2-3 Pés afastados no plano sagital. (Variações Lunge = diferentes Amplitudes).</p>	

**ERROS GERAIS**


Exemplos	Pequeno (-0,10)	Médio (-0,20)	Grande (-0,30)
	<b>Alinhamento corporal incorreto</b>		
			
	<b>Posição dos pés descontrolada</b>		
			
	<b>Pés afastados</b>		
			
	<b>Braços descontrolados</b>		
	<b>X</b>		


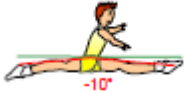
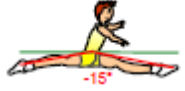
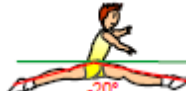
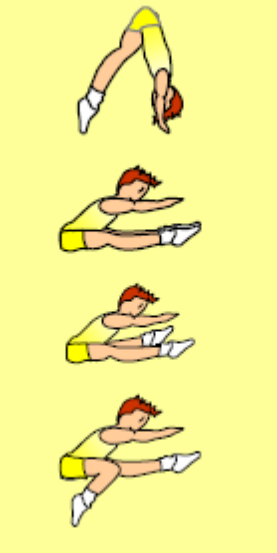
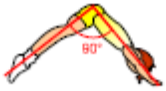









Exemplos	Pequeno (-0,10)	Médio (-0,20)	Grande (-0,30)
	<b>Pernas Afastadas</b>		
			
	<b>Rotação incompleta / rotação</b>		
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">&gt;90°</p> 
	<b>Alinhamento corporal incorreto</b>		
	<p style="text-align: center;">1 part</p> 	<p style="text-align: center;">2 parts</p> 	<p style="text-align: center;">3 parts or more</p> 
	<b>Ombros sem alinhamento com o braço</b>		
			

Exemplos	Pequeno (-0,10)	Médio (-0,20)	Grande (-0,30)	
	<p style="text-align: center;">170°</p> 		<p style="text-align: center;">160°</p> 	<p style="text-align: center;">&lt; 160°</p> 
	<b>Sem estar alinhado na vertical</b>			
				

**ERROS ESPECIFICOS**

Exemplos	Pequeno (-0,10)	Médio (-0,20)	Grande (-0,30)	Inaceitável (-0,50)
	<b>Na família das pranchas as pernas / corpo não estão paralelas ao solo</b>			
				
	<b>Joelhos abaixo da altura da cintura</b>			
				
 PIKE	<b>Pernas não estão paralelas ao solo</b>			
				
 COSSACK				
 STRADDLE				

Exemplos	Pequeno (-0,10)	Médio (-0,20)	Grande (-0,30)
	<b>Pernas menos de 180°</b>		
			
	<b>Forma corporal incorreta</b>		
			
			
			
			

**EXEMPLOS DE DEDUÇÕES**

<b>Erros gerais</b>	<b>Pequeno 0.1</b>	<b>Medio 0.2</b>	<b>Grande 0.3</b>
Alinhamento corporal incorreto	0.1	0.2	0.3
Forma corporal incorreta	0.1	0.2	-
Pernas não paralelas ao solo	0.1	0.2	0.3
Pernas/pés fletidos ou afastados	0.1	0.2	-
Braços descontrolados	0.1	-	-
Receções descontroladas/incorrectas	0.1	0.2	-
Rotações incompletas	0.1	0.2	0.3
Técnica incorreta	0.1	0.2	0.3
Tocar o solo (Gr A & D)	-	-	0.3
Forma wenson incorreta	-	0.2	

**Deduções para elementos de dificuldade / acrobáticos**

<b>Pequeno</b>	<b>Medio</b>	<b>Grande</b>	<b>Inaceitável</b>	<b>Queda</b>
0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
<b>Deduções máximas para um elemento 0.5 pontos</b>				

**Deduções para coreografia**

<b>Desvio da perfeição</b>	<b>Pequeno</b>	<b>Medio</b>	<b>Queda</b>
PMA (cada sequência)	0.1	0.2	0.5
Transições e ligações (cada x)	0.1	0.2	0.5
Elevações & interação física (cada x)	0.1	0.2	0.5

**C. Deduções por sincronismo**

<b>Cada x</b>	<b>0.1</b>
<b>Toda a rotina</b>	<b>Máximo de deduções 2.0 pontos</b>

## DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS, ERROS ESPECÍFICOS & REQUISITOS MÍNIMOS

### GRUPO A: Força dinâmica

#### 1 . Descrição Geral:

As famílias incluídas neste grupo são:

FLEXÃO DE BRAÇOS	Flexão de Braços, Flexão de Braços Wenson
FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA	Flexão de Braços Pliométrica, A-frame, Cut
SUPORTE EXPLOSIVO	V Elevado e Reverse Cut
CÍRCULO DE PERNAS	Círculos de pernas e Flair
HELICÓPTERO	Helicóptero

#### ➤ FLEXÃO DE BRAÇOS

- A partir de / ou a acabar: numa ou duas mãos em contato com o solo, cotovelos em extensão. Ombros paralelos ao solo, cabeça alinhada com a coluna e a bacia controlada com os músculos abdominais em contração.

- Flexão dos cotovelos: Todas as flexões devem ter, no final da fase descendente, uma distância máxima de 10 centímetros do peito até ao solo.

- A descida e / ou a fase descendente e a subida ou fase ascendente, devem ser controladas com a posição dos ombros paralelos ao solo.

- Lateral ou Hinge (atrás): as 4 fases devem ser executadas.

- 1 Braço, 1 braço/1 perna: a distância entre os pés não deve exceder a largura dos ombros. Salvo quando definido de outro modo.

- Flexão de Braços Wenson: Uma perna apoiada na parte superior do braço (tricipede) do mesmo lado.

#### ➤ FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA

- Flexão de Braços Pliométrica: Uma flexão de braços com a saída do solo a mostrar as mãos e os pés sem apoio no solo e com receção ao mesmo tempo (simultânea para os pés e as mãos).

- A-frame: Posição encarpada na fase aérea (60 ° entre tronco e pernas)

- Cut: Enquanto na fase aérea, as pernas afastam lateralmente em posição de carpa e passam para a frente na receção, em extensão, apoiadas atrás, os pés levantam do solo durante o skill.

- Straddle cut: a partir do apoio em 2 braços, em flexão de braços o solo para levantar o corpo para posição aérea de - straddle cut – meia volta - terminando em posição de flexão de braços / wenson

#### ➤ SUPORTE EXPLOSIVO

- Flexão de braços ascendente a partir da posição de suporte em v elevado, com fase aérea e receção em apoio facial ou espargata.

- Suporte elevado em V e Reverse Cut: Mãos em apoio atrás, costas elevadas e paralelas ao solo. Extensão explosiva das pernas para cima e para a frente com uma fase de voo sem apoio no solo.

#### ➤ CÍRCULOS DE PERNAS

A posição inicial deve ser de apoio facial livre de ambas as mãos, bacia deve ser levantada e em extensão durante a rotação completa. Os pés não podem tocar no solo antes da conclusão do círculo.

No círculo de pernas, a bacia deve ser levantada e em extensão.

Flair : pernas afastadas, bacia deve ser levantada e em extensão durante a rotação, os pés não pode tocar o solo antes da conclusão do círculo.

Flair 1/1 volta: Ambas mãos em apoio no solo - chutar uma perna de liderança – seguindo-se com pernas no ar - após equilíbrio da perna para a frente -extensão da bacia - corpo 1/1 volta apenas com apenas as mãos em apoio no solo - terminando em apoio facial / Wenson .

### ➤ HELICÓPTERO

Após 2 círculos de pernas alternados, com pernas próximas ao peito, o alinhamento e suporte do corpo na parte superior das costas (pés fora do solo). As pernas em extensão com movimento para cima e para a frente. Em ½ rotação iniciada a partir dos pés para receção em Flexão de Braços.

## 2. DESCRIÇÕES ESPECÍFICAS:

### FAMÍLIA DAS FLEXÕES DE BRAÇOS (Flexão de Braços & Flexão Wenson)

#### • Flexão de Braços

#### **A 101: FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,1**

1. Apoio facial
2. Executar uma flexão-extensão de braços (cotovelos) com fases descendente e ascendente.
3. Apoio facial

#### **A 102: FLEXÃO DE BRAÇOS C/ 1 PERNA - VALOR 0,2**

1. Apoio facial com apoio de 1 perna
2. Executar uma flexão de braços com alinhamento corporal
3. Apoio facial

#### **A 103: FLEXÃO DE BRAÇOS C/ 1 BRAÇO - VALOR 0,3**

1. Apoio facial, onde o corpo é suportado por ambas as pernas e um braço só.
2. Pés á largura dos ombros.
3. Posição opcional do braço livre.
4. A direção do cotovelo do braço de suporte é opcional (lateral ou dirigida para os pés), assim como a do braço livre.

#### **A 104: FLEXÃO DE BRAÇOS 1 PERNA 1 BRAÇO - VALOR 0,4**

1. Apoio facial, o corpo é suportado por um braço e uma perna.
2. Pés a largura máxima dos ombros.
3. A direção do cotovelo do braço de apoio é opcional (lateral ou dirigida para os pés), assim como a do braço livre.

#### **A 112: FLEXÃO DE BRAÇOS LATERAL DE PERNAS AFASTADAS - VALOR 0,2**

1. Apoio facial com pernas afastadas.
2. Tem quatro fases em que o corpo desloca para baixo
3. Em seguida, os ombros e o centro de gravidade deslocam lateralmente (fase para baixo) com o cotovelo dirigido lateralmente.
4. Em seguida, os ombros deslocam-se novamente ao centro.
5. Em seguida, os cotovelos são estendidos e o corpo retorna a posição de partida.
6. Pés com distância á largura máxima dos ombros.

#### **A 114: FLEXÃO DE BRAÇOS LATERAL DE PERNAS AFASTADAS COM 1 BRAÇO - VALOR 0,4**

1. Apoio facial de pernas afastadas com apoio de 1 braço.
2. As quatro fases, onde o corpo se desloca para baixo e lateralmente (esquerda ou direita), apoiado sobre os dois pés e um braço, com o cotovelo do braço de apoio a tocar no solo na descida ao solo.
3. O corpo volta à posição de início
4. Pés a largura dos ombros (máxima) durante todo o movimento.
5. Braço livre opcional

**A 122: FLEXÃO DE BRAÇOS LATERAL - VALOR 0,2**

1. Apoio facial
2. Quatro fases de flexão de braços, onde o corpo se desloca para baixo.
3. O corpo desloca lateralmente (fase descendente) com o cotovelo a tocar no solo lateralmente.
4. O corpo desloca-se de volta ao centro.
5. Cotovelos são estendidos e o corpo retorna a posição de início
6. As pernas devem estar juntas durante todo o movimento.

**A 123: FLEXÃO DE BRAÇOS LATERAL C/ 1 PERNA - VALOR 0,3**

1. Apoio facial a 1 pé.
2. A quatro fases com corpo apoiado por dois braços e uma perna com os pés á largura máxima dos ombros.
3. O corpo desloca para baixo e lateralmente (esquerda ou direita) para o braço de suporte.
4. O corpo desloca-se para o centro antes de retornar a posição de início
5. Fim: Apoio facial com 1 pé.

**A 125: FLEXÃO DE BRAÇOS LATERAL C/ 1 PE E 1 BRAÇO - VALOR 0,5**

1. Apoio facial de um pé e 1 mão. Pés com máximo de distância da largura dos ombros
2. O corpo desloca para baixo e lateralmente (esquerda ou direita) para o braço em apoio.
3. O corpo desloca de volta ao centro antes de retornar à posição de início

**A 132: FLEXÃO DE BRAÇOS HINGE - VALOR 0,2**

1. Apoio facial. As pernas devem estar juntas durante todo o movimento.
2. A quatro fases de em Flexão de braços para cima, onde o Centro de massa se desloca para baixo e para trás.
3. Os cotovelos tocam no solo apontando para os pés e os tornozelos tornam-se uma "Hinge" (dobradiça).
4. Em seguida, o corpo (CG) desloca para frente e regressa à posição de início
5. Termina em apoio facial

**A 133: FLEXÃO DE BRAÇOS HINGE COM 1 PERNA - VALOR 0,3**

1. Apoio facial com 1 pé. Pés á largura máxima dos ombros
2. O CdM desloca para baixo e para trás.
3. O cotovelo toca no solo na direção dos pés e os tornozelos em "Hinge" (dobradiça).
4. Em seguida, o corpo desloca para frente e regressa a posição inicial
5. Termina em apoio facial com um só pé em apoio

**A 134: FLEXÃO DE BRAÇOS HINGE C/ 1 BRAÇO - VALOR 0,4**

1. Apoio facial numa das mãos. Pés á largura máxima dos ombros.
2. O CdM desloca para baixo e para trás.
3. O cotovelo toca o solo dirigido para os pés, os tornozelos tornar-se uma "Hinge" (dobradiça).
4. Em seguida, o corpo (CG) desloca para frente e retorna a posição inicial.
5. Termina em apoio facial numa das mãos.

**A 135: FLEXÃO DE BRAÇOS HINGE C/ 1 BRAÇO 1 PERNA - VALOR 0,5**

1. Apoio facial em 1 pé e uma mão.
2. As quatro fases onde o corpo é suportado por um braço e uma perna com os pés á largura máxima dos ombros.
3. O CdM desloca para baixo e para trás.
4. O cotovelo toca o solo apontando para os pés e tornozelos tornando-se uma "Hinge".
5. Antes de voltar ao ponto de partida, o corpo e o CG avançam.
6. Braço livre opcional.
7. Termina em apoio facial num pé e uma mão.

**• FLEXÃO DE BRAÇOS WENSON****A 142: FLEXÃO DE BRAÇOS WENSON - VALOR 0,2**

1. Apoio facial com uma perna estendida suportada na parte superior do tricipede do mesmo lado (Wenson)
2. Ambas as pernas devem estar em extensão.
3. É realizado um Flexão de Braços na posição Wenson.
4. Termina em PU

**A 143: FLEXÃO DE BRAÇOS WENSON HINGE OU LATERAL - VALOR 0,3**

1. Apoio facial Wenson
2. Ambas as pernas devem estar alinhadas, estendidas e paralelas ao solo.
3. A partir dessa posição em flexão hinge ou lateral, em Flexão de braços para cima.
4. Terminar em Wenson.

**A 153: FLEXÃO DE BRAÇOS WENSON ELEVADO - VALOR 0,3**

1. Apoio facial.
2. Uma perna é suportada na parte superior do trípede do mesmo lado.
3. A perna de apoio atrás é levantada do solo (sem apoio do pé - Wenson Elevado). Ambas as pernas devem estar em extensão e paralelas ao solo.
4. A partir desta posição, um Flexão de Braços é realizado.
5. Termina em Wenson Elevado.

**A 154: FLEXÃO DE BRAÇOS WENSON ELEVADO HINGE OU LATERAL - VALOR 0,4**

1. Apoio facial.
2. Uma perna apoiada na parte superior do trípede do mesmo lado do corpo.
3. A perna de trás é levantada do solo (Wenson elevado).
4. Ambas as pernas devem estar alinhadas em extensão e paralelas ao solo
5. A partir dessa posição uma hinge flexão de braços ou lateral flexão de braços é executada.
6. Termina em Wenson Elevado.

**FAMÍLIA DAS FLEXÕES DE BRAÇOS PLIOMÉTRICAS**

(Flexão de Braços Pliométrica, A-frame, Cut)

**• FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA**

**A 163: FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA C/ 1 VOLTA - VALOR 0,3**

1. Apoio facial.
2. Uma flexão de braços, onde o corpo é elevado para cima executando uma rotação de 360 ° com pernas juntas.
3. Pés permanecem em contato com o solo.
4. Apoio facial

**A 164: FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA C/ 1/1 VOLTA PARA WENSON - VALOR 0,4**

1. Apoio facial.
2. Um Flexão de Braços, onde o corpo é elevado executando simultaneamente uma rotação de 360 ° com as pernas juntas.
3. Pés permanecem em contato com o solo.
4. Mostrar uma FB wenson em para cima quando ambas as mãos fazem contato com o solo.

**A 165: FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA C/ 1/1 VOLTA PARA WENSON ELEVADO - VALOR 0,5**

1. Apoio facial.
2. Realizar um Flexão de Braços, no final da fase descendente, com a distância entre o peito e o solo não deve exceder 10 cm com uma ROTAÇÃO simultânea de 360 °, a um Wenson Elevado.
3. Wenson Elevado.

**A 172: FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA COM FASE AÉREA - VALOR 0,2**

1. Apoio facial
2. Um Flexão de Braços, onde durante a fase de voo ascendente, o corpo perde contato com o solo.
3. Em PU .

**A 176: FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA COM FASE AÉREA - VALOR 0,6**

1. Apoio facial.
2. Um Flexão de Braços, onde o corpo é elevado e executa uma 360 ° rotação no ar.
3. Pernas estão juntas enquanto no ar.
4. Em PU



**A 177: FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA COM FASE AÉREA PARA WENSON - VALOR 0,7**

1. Apoio facial.
2. Um Flexão de Braços, onde o corpo é elevado e executa uma rotação de 360 ° no ar.
3. Pernas estão juntas enquanto estiver no ar.
4. Wenson.

**A 178: FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA COM FASE AÉREA PARA UM FLEXÃO DE BRAÇOS C/ 1 BRAÇO / WENSON ELEVADO - VALOR 0,8**

1. Apoio facial.
2. Uma flexão de braços, onde o corpo é elevado e executa uma rotação 360 ° no ar.
3. Pernas estão juntas enquanto estiver no ar.
4. Flexão de braços c/ um braço ou em wenson elevado.

**A – FRAME**

**A 184: A – FRAME EXPLOSIVO – VALOR 0,40**

1. Apoio facial.
2. Em Flexão de braços do solo, o corpo está elevado para cima, a fim de permitir a execução do Encarpado enquanto estiver no ar.
3. O Encarpado exige pernas na vertical e os joelhos próximos do peito.
4. Posição PU

**A 185: A-FRAME EXPLOSIVO PARA WENSON - VALOR 0,5**

1. Apoio facial.
2. Em Flexão de braços do solo, o corpo elevado para cima, a fim de permitir execução do Encarpado enquanto estiver no ar
3. O Encarpado exige pernas verticais e os joelhos próximos ao peito.
4. Mostrar um Wenson em Flexão de braços a para cima quando as duas mãos e os pés fazer contato com o solo.

**A 186: A-FRAME EXPLOSIVO ½ VOLTA - VALOR 0,6**

1. Apoio facial.
2. Em Flexão de braços do solo, o corpo está elevado para executar o Encarpado enquanto estiver no ar e, em seguida, o corpo roda 180 °.
3. O Encarpado no ar requer pernas verticais, joelhos próximos ao peito.
4. Posição PU

**A187: A-FRAME EXPLOSIVO ½ VOLTA PARA WENSON - VALOR 0,7**

1. Apoio facial.
2. Em Flexão de braços do solo, o corpo elevado para executar o Encarpado enquanto estiver no ar e, em seguida, o corpo roda 180 °.
3. O Encarpado no ar requer pernas verticais, joelhos próximos ao peito.
4. Mostrar um Wenson quando as duas mãos e pés fazem contato com o solo.

**A188: A-FRAME EXPLOSIVO ½ VOLTA PARA WENSON ELEVADO - VALOR 0,8**

1. Apoio facial.
2. Em Flexão de braços do solo, o corpo elevado para executar o Encarpado enquanto estiver no ar e, em seguida, o corpo roda 180 °.
3. O Encarpado no ar requer pernas verticais, joelhos próximos ao peito.
4. Mostrar um Wenson FLEXÃO DE BRAÇOS Elevado quando ambas as mãos entram em contacto com o solo.

**A 196: A-FRAME EXPLOSIVO A PARTIR DE 1 BRAÇO - VALOR 0,6**

1. Apoio facial a 1 braço
2. Em Flexão de braços do solo, o corpo elevado a fim de executar a posição Encarpado enquanto estiver no ar
3. O Encarpado exige pernas verticais e os joelhos próximos ao peito.
4. PU

**A 197: A-FRAME EXPLOSIVO PARA WENSON C/ 1 BRAÇO - VALOR 0,7**

1. Apoio facial c/ 1 braço

2. Em Flexão de braços do solo, o corpo está elevado para cima, a fim de permitir executar o Encarpado enquanto estiver no ar.
3. O Encarpado exige pernas verticais e os joelhos próximos ao peito.
4. Mostrar um Wenson a em Flexão de braços para cima quando as duas mãos e pés fazem contato com o solo.

#### • CUT

##### **A 204: STRADDLE CUT - VALOR 0, 4**

1. Apoio facial.
2. Depois da flexão dos braços, ambos os braços e pernas em Flexão de braços o corpo para cima numa fase de voo (no ar).
3. Enquanto no ar, as pernas passam dos lados e para a frente com receção em extensão e em suporte atrás, pés fora do solo durante a habilidade.
4. Posição de apoio / prancha dorsal (ou apoio posterior).

##### **A 206: STRADDLE CUT PARA L- VALOR 0,6**

1. Apoio facial.
2. Realizar um cut straddle, com pernas sem tocar no solo.
3. Fase de voo deve ser mostrada antes do cut.
4. Suporte L.

##### **A 207: STRADDLE CUT PARA ÂNGULO V (OU A V - APOIO) VALOR 0,7**

1. Apoio facial.
2. Realize um straddle cut
3. Fase aérea deve ser mostrada antes do cut
4. Durante o cut em straddle, as pernas não tocam o solo.
5. Ângulo V

##### **A 209: STRADDLE CUT ½ VOLTA PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,9**

1. Apoio facial.
2. Realiza um straddle cut
3. Fase aérea deve ser mostrada antes do cut.
4. Durante o Cut, na fase de voo, o corpo roda 180°
5. Apoio facial

##### **A 210: STRADDLE CUT ½ VOLTA PARA WENSON - VALOR 1.0**

1. Apoio facial.
2. Realiza um cut pernas afastadas / straddle
3. Fase aérea deve ser mostrada antes do cut.
4. Durante o Cut, na fase de voo, o corpo roda 180°
5. Wenson

#### **FAMÍLIA SUPORTE EXPLOSIVO (V Elevado, Reverse Cut)**

##### **A 222: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO PARA PRANCHA DORSAL - VALOR 0,2**

1. V elevado
2. Pernas em extensão, para cima e para a frente.
3. Apoio em prancha dorsal

##### **A 224: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,4**

1. V elevado
2. Estendendo as pernas para cima e para a frente, em Flexão de braços o solo e afastar as pernas para uma posição de espargata com fase aérea.
3. Ao mesmo tempo, afastar as pernas no plano frontal
4. Espargata frontal

##### **A 225: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO REVERSE CUT PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,5**

1. V elevado

2. Estendendo as pernas para cima e para a frente, em Flexão de braços o solo e afastar as pernas para uma posição de espargata com fase aérea.
3. Simultaneamente, afastar as pernas no plano frontal
4. Espargata sagital

**A 227: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO REVERSE CUT ½ VOLTA PARA ESPAREGATA - valor de 0,7**

1. V elevado
2. Extensão das pernas para cima e para a frente, empurrando o solo executar um straddle cut com fase aérea para apoio facial com 180º de rotação
3. Simultaneamente, afastar as pernas no plano sagital
4. Espargata sagital

**A229: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO REVERSE STRADDLE CUT PARA APOIO FACIAL (SALVAN) - VALOR 0,9**

1. V elevado
2. Extensão das pernas para cima e para a frente, empurrando o solo executar um straddle cut com fase aérea para apoio facial
3. Apoio facial

**A 248: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO ½ VOLTA TO WENSON - VALOR 0,8**

1. V elevado
2. Estendendo as pernas para cima e para a frente, executar rotação 180 °
3. Durante a rotação o corpo faz a extensão
4. Wenson.

**A 249: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO ½ VOLTA TO WENSON ELEVADO - VALOR 0,9**

1. V elevado
2. Estendendo as pernas para cima e para a frente, executar uma rotação de 180 °
3. Enquanto roda o corpo faz a extensão
4. Wenson Elevado.

**A 256: SUPORTE EXPLOSIVO V ELEVADO ½ VOLTA TO FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,6**

1. V elevado
2. Estendendo as pernas para cima e para a frente, executar uma rotação de 180 °
3. Durante a rotação o corpo faz a extensão com pernas juntas
4. Apoio facial

**FAMÍLIA DOS CÍRCULOS DE PERNAS  
(CÍRCULOS DE PERNAS & FLAIR)**

**• CÍRCULOS DE PERNAS**

**A 263: 1/2 CÍRCULO DE 2 PERNAS - VALOR 0,3**

1. Apoio facial.
2. Pernas com os pés juntos, balançar para o lado onde uma das mãos apoiadas é levantada.
3. De apoio facial livre a bacia é elevada e o corpo em extensão. Os pés não tocam o solo antes da conclusão do círculo de 180 °.
4. Posição de prancha dorsal

**A 265: 1 CÍRCULO DE 2 PERNAS (1 OU 2) - VALOR 0,5**

1. Apoio facial.
2. Pernas afastadas ao iniciar o balanço
3. Do apoio facial com ambas as mãos, pernas movem-se com os pés juntos e balançam para o lado da mão de apoio.
4. Bacia levantada e o corpo em extensão
5. Pés não tocam o solo antes de completar o círculo de 360 °.
6. Apoio facial.

**A 267: 1 CÍRCULO A 2 PERNAS ½ VOLTA PARA WENSON - VALOR 0,7**

1. Apoio facial com as pernas afastadas.

2. Balanço para 1/1 círculo a 2 pernas.
3. No final do círculo, executar meia rotação para terminar em Wenson

• **FLAIR**

**A 275: FLAIR (1 OU 2) - VALOR 0,5**

1. Apoio facial.
2. Pernas afastadas para iniciar o balanço
3. A partir de um apoio facial livre em ambas as mãos, círculo pernas afastadas a volta do corpo
4. Pernas não deve tocar o solo durante o elemento
5. Apoio facial.

**A 276: FLAIR PARA WENSON - VALOR 0,6**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair.
3. Wenson.

**A 277: FLAIR ½ VOLTA PARA WENSON - VALOR 0,7**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair.
3. Durante a execução do Flair, rodar 180°
4. Wenson.

**A 278: FLAIR 1/1 VOLTA PARA WENSON - VALOR 0,8**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair.
3. Durante a execução do Flair, rodar 360°
4. Wenson.

**A 279: FLAIR 1/1 EIXO PARA WENSON - VALOR 0,9**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Realizando um Flair, então rodar num eixo 180°
3. Durante a realização do segundo Flair, outro eixo de rotação 180 °
4. Wenson.

**A 280: FLAIR AMBOS OS LADOS - VALOR 1,0**

1. Apoio facial de pernas afastadas para iniciar o balanço
2. A partir de um suporte em straddle livre em ambas as mãos, círculo pernas afastadas a volta do corpo.
3. Em seguida, realizar um Flair do outro lado.
4. Pernas não devem tocar o solo, em seguida, alternam para executar para o outro lado.
5. Apoio facial.

**A 287: FLAIR PARA WENSON ELEVADO – VALOR 0,7**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair para Wenson Elevado.
3. Wenson Elevado.

**A 288: FLAIR ½ VOLTA PARA WENSON ELEVADO - VALOR 0,8**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair.
3. Durante a execução de Flair, rotação 180°
4. Wenson Elevado.

**A 289: FLAIR 1 VOLTA PARA WENSON ELEVADO - VALOR 0,9**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair.
3. Durante a execução de Flair, rotação 360°
4. Wenson Elevado.

**A 290: FLAIR 1/2 VOLTA, 1/1 VOLTA NO AR PARA APOIO FACIAL (PIMPA) - VALOR 1,0**

1. Apoio facial de pernas afastadas.

2. Flair.
3. Antes do fim do Flair, ½ volta
4. Em seguida, realizar 1/1 volta no ar
5. Apoio facial

**A 295: FLAIR PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,5**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair.
3. Esparegata.

**A 297: FLAIR 1/1 VOLTA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,7**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair.
3. Durante a execução de Flair, rotação 360°
4. Receção em Esparegata

**A 299: FLAIR + AIR FLAIR (1 OU 2) - VALOR 0,9**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair
3. Executar Flair no ar em (1 ou 2) posição vertical
4. Posição final Opcional

**A 300: FLAIR + AIR FLAIR (1 OU 2) + FLAIR - VALOR 1.0**

1. Apoio facial de pernas afastadas.
2. Flair
3. Executar Flair no ar em (1 ou 2) posição vertical
4. Flair

**• FAMÍLIA DOS HELICÓPTEROS**

**A 304: HELICÓPTERO – VALOR 0.4**

1. Sentado de pernas afastadas
2. A perna de liderança passa pela outra para iniciar a rotação.
3. Um braço está no solo no início do movimento.
4. Como os principais círculos perna por cima do corpo do lado é elevado e substituídos  
Pela parte superior das costas.
5. Realiza uma rotação de 180 ° tanto como pernas circulam sobre o corpo durante a rotação, a  
Deixar o corpo terminar o movimento.
6. Flexão de braços na mesma direção que a posição de sentado.

**A 305: HELICÓPTERO PARA 1 BRAÇO - VALOR 0,5**

1. Sentado de pernas afastadas
2. Helicóptero.
3. Flexão de 1 braço.

**A 306: HELICÓPTERO PARA UM 1 BRAÇO E 1 PERNA - VALOR 0,6**

1. Sentado de pernas afastadas
2. Helicóptero.
3. Flexão de braços c/ 1 braço e 1 perna

**A 314: HELICÓPTERO PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,4**

1. Sentado de pernas afastadas
2. Helicóptero.
3. Esparegata.

**A 315: HELICÓPTERO PARA WENSON - VALOR 0,5**

1. Sentado de pernas afastadas
2. Helicóptero.
3. Apoio facial 1 braço ou Wenson.

**A 316: HELICÓPTERO PARA WENSON ELEVADO - VALOR 0,6**

1. Sentado de pernas afastadas
2. Helicóptero.
3. Apoio facial a 1 braço 1 perna ou Wenson Elevado

**3. ERROS ESPECÍFICOS PARA EXECUÇÃO**

<b>Erros específicos para o Grupo A</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>
Ombro não está alinhado com o braço	0,1	0,2	
Direção do cotovelo na flexão lateral e hinge está incorreta		0,2	
"Forma da flexão wenson" - Perna apoiada abaixo da parte superior do tricipede / Sem apoio		0,2	
Bacia não é elevada na fase de extensão dos círculos de pernas e flairs		0,2	
Helicóptero não termina de frente para a mesma direção da posição de início	0,1	0,2	
No Helicóptero, terminar com os braços em extensão		0,2	
Em elementos de apoio, Angulo V Elevado, com uma volta, costas não paralelas ao solo		0,2	
Elementos sem fase aérea		0,2	
Qualquer outra parte do corpo toca o solo			0,3

**4. REQUISITOS MÍNIMOS PARA DIFICULDADE**

- Todos os elementos do Grupo A devem ser realizados sem quedas / tocar no solo.

<b>GRUPO A - FAMÍLIAS</b>	<b>REQUISITOS MÍNIMOS</b>
<b>FLEXÃO DE BRAÇOS</b>	Flexão de braços, flexão de braços wenson - Ombros alinhados pelo menos com a parte superior do braço
<b>FLEXÃO DE BRAÇOS PLIOMÉTRICA</b>	Flexão de braços pliométrica: ombros alinhados pelo menos com a parte superior dos braços no início do elemento Flexão de braços pliométrica c/ fase aérea: ombros alinhados pelo menos com a parte superior do braço no início do elemento; fase aérea A – frame: mãos e pés devem deixar o solo no mesmo tempo; posição Encarpado (90 ° no mínimo) em fase aérea Cut: ombros, pelo menos alinhados com a parte superior do braço / s no início do elemento; fase aérea antes do cut.
<b>SUPORTE EXPLOSIVO</b>	Costas paralelas ao solo; fase aérea
<b>CÍRCULO DE PERNAS</b>	A partir da posição inicial, swing para apoio facial livre em ambas as mãos Rotação do corpo com apoio nas mãos (um depois da outra) com um círculo completo
<b>HELICÓPTERO</b>	A posição final deve ser para a mesma direção da posição de início

**GRUPO B: FORÇA ESTÁTICA****1. Descrição Geral:****As famílias incluídas neste grupo são:**

Ângulos	V & L
Ângulos elevados	High V & Angulo Elevado
Pranchas	Prancha wenson, Prancha e Planche

- Estes elementos demonstram força isométrica e devem ser mantidos 2 segundos.
- No caso de rotações angulo, o angulo deve ser mantido por 2 segundos no início, durante ou no final
- O corpo é totalmente suportado por um ou ambos os braços e só as mãos estão em contato com o solo.
- Pés e / ou bacia não devem tocar o solo durante todo o exercício
- As mãos devem estar apoiadas no solo.

 **Ângulos (V e L)**

V / pernas afastadas: Pernas deve estar em extensão, paralelas ao solo e afastadas (90 ° mínimo).

L / pernas juntas: As pernas devem estar juntas em extensão e paralelas ao solo.

☐ **Ângulos elevados**

C/ pernas afastadas: flexão da coxa e pernas afastadas a 90 ° na vertical, largura mínima de 90 °.

C/ pernas juntas: flexão da coxa com pernas e pés estão juntos na vertical.

High V / Angulo V elevado: As costas paralelas ao solo

☐ **Pranchas**

Prancha Wenson: o corpo em extensão paralelo ao solo, com uma perna suportada na parte superior do tricipede

Prancha: o corpo em extensão e paralelo ao solo.

Planche: o corpo é suportado por ambas as mãos com os braços esticados, posição do corpo em prancha não mais de 20 ° acima paralelo.

## 2. DESCRIÇÕES ESPECÍFICAS

### FAMÍLIA DOS ÂNGULOS V & L

#### • ANGULO V

##### **B 102: ANGULO V - VALOR 0,2**

1. Sentado pernas afastadas.
2. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.
3. Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo.
4. Bacia fletida e as pernas afastadas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo.
5. Manter por 2 segundos.

##### **B 103: ANGULO V 1/2 VOLTA - VALOR 0,3**

1. Sentado pernas afastadas.
2. O corpo roda 180 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando o apoio das mãos no solo até 2 x

##### **B 104: ANGULO V 1/1 VOLTA - VALOR 0,4**

1. Sentado pernas afastadas.
2. O corpo roda 360 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando apoio das mãos no solo até 4 vezes.

##### **B 105: ANGULO V 1 ½ VOLTA - VALOR 0,5**

1. Sentadas pernas afastadas.
2. O corpo roda 540 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando apoio das mãos no solo até 6 vezes.

##### **B 106: ANGULO V 2/1 VOLTA - VALOR 0,6**

1. Sentado pernas afastadas.
2. O corpo roda 720 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando apoio das mãos no solo até 8 vezes.

##### **B 114: ANGULO V C/ 1 BRAÇO - VALOR 0.4**

1. Sentado pernas afastadas c/ apoio 1 mão
2. O corpo é suportado por um braço apenas com a mão em contato com o solo.
3. Flexão das bacia (largura mínima de 90 °) pernas paralelas ao solo.
4. Manter por 2 segundos.
5. O posicionamento do braço livre é opcional.

##### **B 115: ANGULO V C/ 1 BRAÇO ½ VOLTA - VALOR 0.5**

1. Sentado pernas afastadas c/ apoio 1 mão
2. O corpo roda 180 °.
3. Manter por 2 segundos, antes ou depois de ½ volta.

4. A rotação é feita com apenas um braço de suporte no solo.

**B 116: ANGULO V C/ 1 BRAÇO 1 VOLTA (LACATUS) - VALOR 0,6**

1. Sentado pernas afastadas c/ apoio 1 mão
2. O corpo roda 360 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. A rotação é feita com apenas um braço de suporte no solo.

**B 117: ANGULO V C/ 1 BRAÇO 1 1/2 VOLTA – VALOR 0,7**

1. Sentado pernas afastadas c/ apoio 1 mão.
2. O corpo roda 540 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final.
4. A rotação é feita com apenas um braço de no solo.

**B 125: ANGULO V C/ 1 BRAÇO 1 PERNA VERTICAL - VALOR 0,5**

1. Sentado pernas afastadas c/ apoio 1 mão
2. Flexão das bacia e pernas afastadas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo.
3. Uma perna é levantada para ficar mantida na vertical, com apoio da mão oposta.
4. Manter por 2 segundos.

**B 126: ANGULO V C/ 1 BRAÇO 1 PERNA VERTICAL ½ VOLTA (SECATI) - VALOR 0,6**

1. Sentado pernas afastadas c/ apoio 1 mão
2. Flexão das coxas e pernas (largura mínima de 90 °) e paralelas ao solo.
3. Uma perna é levantada para ficar mantida na vertical, com apoio da mão oposta.
4. Corpo roda 180 °.
5. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final da 1/2 volta.

**B 127: ANGULO V C/ 1 BRAÇO 1 PERNA VERTICAL 1 VOLTA (CANADÁ) – VALOR 0,7**

1. Sentado pernas afastadas c/ apoio 1 mão
3. Uma perna é levantada para ficar mantida na vertical, com apoio da mão oposta.
3. Corpo roda 360 °.
4. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final

**B 135: ANGULO V / L C/ 1/1 VOLTA – VALOR 0,5**

1. Sentado pernas afastadas
2. O corpo roda 360 °, mudando a mão de apoio e posição das pernas (V – L - V) após cada ½ rotação.

**B 137: ANGULO V / L C/ 2/1 VOLTA (MOLDOVAN) - VALOR 0,7**

1. Sentadas pernas afastadas
2. O corpo roda 720 °, mudando a mão de apoio e posição das pernas (V – L - V) após cada rotação.

**• ANGULO L**

**B 142: ANGULO L - VALOR 0,2**

1. Sentado com as pernas juntas.
2. Ambas as mãos são colocadas na parte lateral do corpo perto da bacia.
3. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.
4. Bacia fletida e os pés paralelos ao solo.
5. Manter por 2 segundos.

**B 143 ANGULO L ½ VOLTA - VALOR 0,3**

- 1 Angulo L.
2. O corpo roda 180 °.
3. Manter por 2 segundos, antes ou depois de ½ volta.
4. Mudando de apoio das mãos no solo até máximo 2 vezes.

**B 144 ANGULO L 1/1 VOLTA - VALOR 0,4**

1. L- suporte.
2. O corpo roda 360 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando de mãos no solo até 4 vezes.



**B 145: ANGULO L 1 1/2 VOLTA - VALOR 0,5**

1. L- suporte.
2. O corpo roda 540 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando de mãos no solo até 6 vezes.

**B 146 ANGULO L 2/1 VOLTA OU MAIS - VALOR 0,6**

1. L- suporte.
2. O corpo roda 720 °.
3. Mudando de mãos no solo até 8 vezes.

**B 156: ANGULO L c/ 1 BRAÇO 1/1 VOLTA - VALOR 0,6**

1. L- Suporte.
2. O corpo roda 360 ° de um lado para L- Suporte, com as duas mãos.
3. Manter por 2 segundos, no início ou no final
4. O posicionamento do braço livre é opcional.

**B 158: ANGULO L, 1 1/2 VOLTA C/ 1 BRAÇO - VALOR 0,8**

1. L- Suporte.
2. O corpo roda 540 ° de um lado para L- Suporte as duas mãos.
3. Manter por 2 segundos, no início ou no final.
4. A colocação do braço livre é opcional.

**FAMÍLIA DOS HIGH V E ÂNGULOS ELEVADOS**

**• ÂNGULOS ELEVADOS**

**B 183: ÂNGULO ELEVADO V - Valor 0,3**

1. Sentado com as pernas juntas.
2. O posicionamento das mãos: Ambas as mãos são colocados na parte lateral do corpo perto da bacia.
3. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.
4. Bacia fletida, as pernas afastadas (90 ° ou mais) elevadas na vertical perto do peito (afastadas em V- Apoio).
5. Manter por 2 segundos.

**B 184: ÂNGULO ELEVADO V, 1/2 VOLTA - Valor 0,4**

1. V- apoio.
2. O corpo roda 180 °.
3. Manter por 2 segundos, no início ou no final
4. Mudando de mãos no solo até 2 vezes.

**B 185: ÂNGULO ELEVADO V, 1/1 VOLTA - Valor 0,5**

1. V- apoio.
2. O corpo roda 360 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando de mãos no solo até 4 vezes.

**B 186: ÂNGULO ELEVADO V, 1 1/2 VOLTA - Valor 0,6**

1. V- apoio.
2. O corpo roda 540 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando de mãos no solo até 6 vezes.

**B 187: ÂNGULO V ELEVADO V, 2/1 VOLTA - Valor 0,7**

1. V- apoio.
2. O corpo roda 720 °.
3. Mudando de mãos no solo até 8 vezes.

**B 195 ÂNGULO L ELEVADO - valor 0,5**

1. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.
2. O posicionamento das mãos: Ambas as mãos são colocados na parte lateral do corpo perto da bacia.
3. Bacia fletida e as pernas juntas são levantadas à vertical, perto da peito (V- Apoio).
4. Manter por 2 segundos.

**B 196: ÂNGULO L ELEVADO, ½ volta - Valor 0,6**

1. V apoio.
2. O corpo roda 180 °.
3. Mudando de mãos no solo até 2 vezes.
4. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final

**B 197: ÂNGULO L ELEVADO 1/1 VOLTA - Valor 0,7**

1. - V apoio.
2. O corpo roda 360 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando de mãos no solo até 4 vezes.

**B 198: ÂNGULO L ELEVADO 1 ½ volta – valor 0,8**

1. - V apoio.
2. O corpo roda 540 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. Mudando de mãos no solo até 6 vezes.

**B 199: ÂNGULO L ELEVADO 2/1 VOLTA - Valor 0,9**

1. - V apoio.
2. O corpo roda 720 °.
3. Mudando de mãos no solo até 8 vezes.

**FAMÍLIA HIGH V****B 208: High V – valor 0.8**

1. O corpo é suportado por ambos os braços apenas com as mãos em contato com o solo.
2. O posicionamento das mãos: Ambas as mãos são colocados na parte lateral do corpo perto da bacia.
3. Bacia fletida e as pernas são levantadas do solo até a parte de trás das costas ficar paralela ao solo com coxas perto do peito (Encarpado).
4. Manter por 2 segundos.

**FAMÍLIA DAS PRANCHAS**

(Prancha, Prancha wenson, Planche)

**• PRANCHA****B 222: PRANCHA PERNAS AFASTADAS - VALOR 0,2**

1. Uma prancha onde o corpo é mantido com apoio pelos cotovelos e triciedade com apenas as mãos em contato com o solo.
2. As pernas são afastadas, paralelas ao solo e alinhadas com a coluna.
3. Manter por 2 segundos.
4. O alinhamento do corpo não deve exceder 20 ° acima do paralelo.

**B 223: PRANCHA PERNAS AFASTADAS C/ ½ VOLTA - VALOR 0,3**

1. Apoio total em prancha
2. O corpo roda 180 °.
3. Manter por 2 segundos, antes ou depois da rotação
4. O alinhamento do corpo não deve exceder 20 ° acima do paralelo.

**B 225: PRANCHA PERNAS AFASTADAS C/ VOLTAS HOP - VALOR 0,5**

1. Prancha, onde o corpo é suportado nos cotovelos e triciedade com apenas as mãos em contato com o solo. As pernas são afastadas, paralelas ao solo e alinhadas com a coluna.

2. De uma mão, uma depois da outra ou a partir de 2 mãos, realizar voltas, com o corpo na posição horizontal no solo.

**B 233: PRANCHA PERNAS AFASTADAS C/ 1 BRAÇO - VALOR 0,3**

1. Prancha, onde o corpo é suportado num cotovelo e triciedade com apenas uma mão em contato com o solo.
2. As pernas estão afastadas, paralelas ao solo e alinhadas com a coluna vertebral.
3. Manter por 2 segundos.
4. A linha de corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.
5. Opcional do braço livre.

**B 234: PRANCHA PERNAS AFASTADAS C/ 1 BRAÇO ½ VOLTA - VALOR 0,4**

1. Prancha c/1 braço com pernas afastadas
2. O corpo roda 180 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. A linha de corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.
5. Opcional do braço livre.

**B 235: PRANCHA PERNAS AFASTADAS C/ 1 BRAÇO 1 VOLTA - VALOR 0,5**

1. Prancha c/1 braço com pernas afastadas
2. O corpo roda 360 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final do turno.
4. A linha de corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.
5. Opcional do braço livre.

**B 236: PRANCHA PERNAS AFASTADAS C/ 1 BRAÇO COM VOLTAS HOP - VALOR 0,6**

1. Prancha, onde o corpo é suportado por um braço fletido, pernas afastadas, paralelas ao solo e alinhadas com a coluna.
2. Com 1 mão realizar voltas com fase aérea e o corpo em posição horizontal

**B 243: PRANCHA PERNAS JUNTAS - VALOR 0,3**

1. Prancha, onde o corpo é suportado nos cotovelos e triciedade apenas com as mãos em contacto com o solo.
2. As pernas são juntas, paralelas ao solo e alinhadas com a coluna vertebral,
3. Manter por 2 segundos.
4. A linha de corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.

**B 244: PRANCHA PERNAS JUNTAS ½ VOLTA - VALOR 0,4**

1. Prancha, onde o corpo é suportado nos cotovelos e Triciedade apenas com as mãos em contacto com o solo
2. O corpo roda 180 ° sem alterar apoios de mão.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. A linha de corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.

**B 254: PRANCHA PERNAS JUNTAS C/ 1 BRAÇO – VALOR 0,4**

1. Prancha, onde o corpo é suportado num cotovelo e triciedade com apenas uma mão em contato com o solo.
2. As pernas são juntas, paralelas ao solo e alinhadas com a coluna vertebral.
3. Manter por 2 segundos.
4. A linha de corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.
5. Colocação opcional do braço livre ou no final da rotação

**B 255: PRANCHA PERNAS JUNTAS 1 BRAÇO ½ VOLTA - VALOR 0,5**

1. Prancha completa num braço
2. O corpo roda 180 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. A linha do corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.
5. Colocação opcional do braço livre.

**B 256: PRANCHA PERNAS JUNTAS 1 BRAÇO C/ 1 VOLTA - VALOR 0,6**

1. Prancha completa num 1 braço
2. O corpo roda 360 °.
3. Manter por 2 segundos, no início, durante ou no final
4. A linha do corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.
5. Colocação opcional do braço livre.

## STATIC HIGH WENSON / Wenson Estático Elevado

### B 263: PRANCHA WENSON - VALOR 0,3

2. APOIO FACIAL com uma perna é apoiada na parte superior do tricipede Do mesmo lado.
3. A perna de trás é levantada do solo (Wenson Elevado). Ambas as pernas deve estar em extensão e paralelas ao solo as costas alinhadas / paralelas
4. Manter a posição 2 segundos.

## • PLANCHE

### B 266: PLANCHE PERNAS AFASTADAS - VALOR 0,6

1. Prancha em que o corpo é suportado em ambas as mãos com braços em extensão.
2. Mãos podem ser rodadas para fora no Flexão de braços ou apontando para os pés.
3. As pernas são afastadas
4. Manter por 2 segundos.
5. O alinhamento do corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.

### B 267: PLANCHE PERNAS AFASTADAS PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,7

1. Prancha de pernas afastadas
2. Manter por 2 segundos.
3. Realizar um Flexão de Braços, o corpo manter o alinhamento.
4. Prancha de pernas afastadas

### B 277: PLANCHE PERNAS AFASTADAS PARA WENSON ELEVADO - VALOR 0,7

1. Prancha de pernas afastadas
2. Manter por 2 segundos.
3. Apoio facial chutando uma perna lateralmente para a frente para o Wenson elevado

### B 279: PLANCHE PERNAS AFASTADAS TO WENSON ELEVADO PARA PLANCHE - VALOR 0,9

1. Prancha de pernas afastadas
2. Manter por 2 segundos.
3. Apoio facial chutando uma perna lateralmente para a frente para o Wenson Elevado
4. Retornar para prancha de pernas afastadas, manter por 2 segundos.

### B 288: PLANCHE PERNAS JUNTAS - VALOR 0,8

1. Planche, pernas juntas.
2. Mãos para fora no Flexão de braços ou apontando para os pés.
3. A linha de corpo não deve exceder 20 ° acima paralelo.
4. Manter por 2 segundos.

### B 290: PLANCHE PERNAS JUNTAS PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 1.0

1. Planche.
2. Manter por 2 segundos.
3. Realizar um Flexão de Braços, mantendo. O alinhamento do corpo

### B 300: PLANCHE PERNAS JUNTAS PARA WENSON ELEVADO - VALOR 1.0

1. Planche, Manter por 2 segundos.
2. Flexão Dos braços, chutando uma perna lateralmente para a frente para um Wenson levantada, o manter o alinhamento do corpo.

## ERROS ESPECÍFICOS PARA EXECUÇÃO

### Erros específicos para o Grupo B

	0,1	0,2	0,3	0,5
As mãos não apoiados no solo	0,1			
Pernas afastadas incorretas na extensão na posição L, V			0,2	
Partes do corpo a tocar no solo				0,5
Nas famílias de apoio horizontal do corpo: pernas não estão paralelas ao solo	0,1	0,3		
A habilidade não é mantida por pelo menos 2 segundos				0,5

#### 4. REQUISITOS MÍNIMOS PARA DIFICULDADE

- Todos os elementos do grupo B devem ser mantidos durante 2 segundos, e realizados sem quedas / toques.

FAMÍLIAS	REQUISITOS MÍNIMOS
Ângulos	Sem tocar no solo
Ângulos Elevados	Sem tocar no solo
Pranchas	O corpo alinhado e em extensão não deve exceder 20 ° acima da horizontal

#### GRUPO C: SALTOS

##### 1. Descrição Geral:

As famílias incluídas neste grupo são:

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| • Saltos verticais           | Piruetas, Queda para apoio facial  |
| • Saltos horizontais         | Tamar e Gaine  |
| • Saltos c/ pernas fletidas  | Engarupado e cossaca   |
| • Salto Encarpado            | Encarpado (Encarpado)  |
| • Saltos Carpa               | Carpa e Esparegata frontal   |
| • Salto em espargata sagital | Espargata sagital, espargata sagital c/ tesoura e Espargata sagital c/ tesoura e pirueta |
| • Salto Chuto                | Chuto de tesoura   |
| • Saltos fora dos Eixos      | Rotações fora dos eixos  |
| • Salto Borboleta            | Borboleta  |

- Todos os saltos devem demonstrar potência explosiva e Amplitude máxima.
- Cada posição de chamada / início é como está descrita.
- Todos os saltos podem ser realizados com recepção a partir de 1 pé ou 2 pés, sendo considerados como o mesmo elemento de dificuldade que irá receber o mesmo valor. O que também se aplica na recepção a 1 ou 2 pés.
- Preparação / chamada: cabeça, ombros, tronco, bacia, joelhos, pés devem estar alinhados na mesma direção.
- A forma corporal da fase aérea deve ser claramente identificada
- Corpo e membros inferiores devem ser definidos e alinhados, com a cabeça alinhada com a coluna
- A recepção num pé ou dois pés deve estar na posição vertical, com perna (s) fletida (s) antes de terminar e com alinhamento perfeito.
- Na recepção da fase aérea, as mãos e os pés devem tocar no solo ao mesmo tempo, num modo controlado.
- Recepção em Espargata, com as mãos em apoio no solo.

#### POSIÇÕES DE RECEÇÃO

Em Flexão de braços: ambas as mãos e os pés devem realizar o apoio no solo ao mesmo tempo.

Em Wenson: ambas as mãos e pé de apoio devem apoiar no solo ao mesmo tempo com a perna de liderança (suportado não elevado) sobre a parte superior do braço ou tricípites.

Em Espargata: devem ter recepção da fase aérea para a forma em espargata com as mãos apoiadas de cada lado do corpo

Em espargata frontal: recepção da fase aérea em espargata frontal com as mãos apoiadas á frente do corpo.

#### 2. DESCRIÇÃO DAS POSIÇÕES DO CORPO NA FASE AÉREA

- Direito: o corpo está alinhado em extensão, a bacia fixa - 3 tipos diferentes de saltos:

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| - Vertical                 | Todas as piruetas e quedas para apoio facial |
| - Vertical para horizontal | Gainer                                       |
| - Horizontal               | Tamaro                                       |

- Engarupado: Ambas as pernas em flexão (dobradas) junto ao peito com os joelhos fletidos.

- Carpa: Pernas são elevadas á posição de pernas afastadas no ar (ângulo mínimo de 90 °) e paralelas ao solo ou acima, com braços e tronco estendidos sobre elas. O ângulo entre o tronco e as pernas não pode ser maior do que 60 °.
- Encarado: Após o salto, o corpo apresenta uma forma encarpada com pernas juntas e em extensão, paralelas ao solo ou acima. o ângulo entre o tronco e as pernas não pode ser superior a 60 °.
- Cossack: após o salto, o corpo apresenta uma forma encarpada com a pernas juntas e em extensão, paralelas ao solo ou acima. Uma perna em extensão e outra em flexão do joelho. O ângulo entre o tronco e as pernas não pode não ser maior do que 60 °. o ângulo na articulação do joelho em flexão não pode ser superior a 60 °.
- Esparegata sagital: pernas totalmente em extensão a frente e atrás, no plano sagital (180 °) com tronco vertical
- Esparegata frontal: pernas em abdução lateral (direita e esquerda) (180 °), com tronco direito
- Esparegata com tesoura: após a chamada, a perna de liderança troca com a perna traseira para mostrar uma Amplitude de 180 ° no ar.
- Tesoura: a perna liderança troca à frente.

### 3. DESCRIÇÕES ESPECÍFICAS

#### FAMÍLIA DOS SALTOS VERTICAIS

##### • PIRUETA

##### **C 103: 1/1 PIRUETA - VALOR 0.3**

1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.
2. No ar o corpo roda 360 °.
3. Posição dos braços é opcional.
4. Receção com os pés juntos.

##### **C 104: 1 ½ PIRUETA - VALOR 0.4**

1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.
2. No ar o corpo roda 540 °.
3. Posição dos braços é opcional.
4. Receção com os pés juntos.

##### **C 105: 2/1 PIRUETA - VALOR 0.5**

1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.
2. No ar o corpo roda 720 °.
3. Posição dos braços é opcional.
4. Receção com os pés juntos.

##### **C 107: PIRUETA 2 ½ - VALOR 0.7**

1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.
2. No ar o corpo roda 900 °.
3. Posição dos braços é opcional.
4. Receção com os pés juntos.

##### **C 109: PIRUETA 3 / 1 - VALOR 0.9**

1. Chamada a 2 pés com o corpo na vertical, totalmente em extensão.
2. No ar o corpo RODA 1.080 °.
3. Posição dos braços é opcional.
4. Receção com os pés juntos

##### **C 113: 1/2 PIRUETA PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,3**

1. Chamada a 2 pés
2. Execução de uma volta de 180 ° no ar
3. O corpo inclina quando se prepara para a receção
4. Esparegata.

##### **C 114: 1/1 PIRUETA PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,4**

1. Chamada a 2 pés

2. Execução de uma volta de 360 ° no ar.
3. O corpo inclina quando se prepara para a recepção
4. Esparegata.

**C 115: 1 ½ PIRUETA PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,5**

1. Chamada a 2 pés
2. Execução de uma volta de 540 ° virada para trás.
3. O corpo inclina quando se prepara para a recepção
4. Esparegata.

**C 116: 2/1 PIRUETA PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,6**

1. Chamada a 2 pés
2. Execução de uma volta de 720 °.
3. O corpo inclina quando se prepara para a recepção
4. Esparegata.

**C 118: 2 ½ PIRUETA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,8**

1. Chamada a 2 pés
2. Execução de uma volta de 900 °.
3. O corpo inclina quando se prepara para a recepção
4. Esparegata.

**C 120: 3/1 PIRUETA PARA ESPAREGATA - VALOR 1.0**

1. Chamada a 2 pés
2. Execução de uma volta de 1.080 °.
3. O corpo inclina quando se prepara para a recepção
4. Esparegata.

**• QUEDA PARA APOIO FACIAL**

**C 143: QUEDA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,3**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente.
3. Mãos e pés com recepção simultânea em apoio facial.

**C 144: QUEDA PARA APOIO FACIAL ½ VOLTA - VALOR 0,4**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente e, ao mesmo tempo, uma rotação de 180 °.
3. Mãos e pés com recepção simultânea em apoio facial.

**C 145: QUEDA PARA APOIO FACIAL 1/1 VOLTA - Valor 0,5**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente e, ao mesmo tempo, uma rotação de 360°.
3. Mãos e pés com recepção simultânea em apoio facial.

**C 146: QUEDA PARA APOIO FACIAL 1 ½ VOLTA - Valor 0,6**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente e, ao mesmo tempo, uma rotação de 540 °.
3. Mãos e pés com recepção simultânea em apoio facial.

**C 147: QUEDA PARA APOIO FACIAL 2/1 VOLTA - Valor 0,7**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente e, ao mesmo tempo, uma rotação de 720 °.
3. Mãos e pés com recepção simultânea em apoio facial.

**C 149: QUEDA PARA APOIO FACIAL 2 ½ VOLTA - Valor 0,9**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente e, ao mesmo tempo, uma rotação de 900 °.
3. Mãos e pés com recepção simultânea em apoio facial.

**C 150: QUEDA PARA APOIO FACIAL 3/1 VOLTA (BENJAMIN) - valor 1,0**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente e, ao mesmo tempo, uma rotação de  $^{\circ} 1080$ .
3. Mãos e pés com receção simultânea em apoio facial.

**C 154: QUEDA PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO - Valor 0,4**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar uma queda para a frente.
3. A mão e os pés com receção simultânea em apoio facial.

**C 155: QUEDA PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO C/  $\frac{1}{2}$  VOLTA - VALOR 0,5**

1. Chamada a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar a queda e uma rotação de  $180^{\circ}$  para trás.
3. A mão e os pés com receção simultânea em apoio facial a 1 mão.

**C 156: QUEDA PARA APOIO FACIAL 1/1 VOLTA 1 BRAÇO - VALOR 0,6**

1. Receção a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar a queda e uma rotação de  $360^{\circ}$  para a frente.
3. Uma mão e pés em receção simultânea em apoio facial pernas afastadas.

**C 157: QUEDA PARA APOIO FACIAL 1  $\frac{1}{2}$  VOLTA 1 BRAÇO - VALOR 0,7**

1. Receção a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar a queda para trás e uma rotação de  $540^{\circ}$  para trás.
3. Uma mão e pés em receção simultânea em apoio facial de pernas afastadas.

**C 158: QUEDA PARA APOIO FACIAL 2/1 VOLTA PARA 1 BRAÇO - VALOR 0,8**

1. Receção a 2 pés
2. O atleta salta para iniciar a queda para trás e uma rotação de  $720^{\circ}$
3. Uma mão e pés em receção simultânea em apoio facial de pernas afastadas.

<b>FAMÍLIA DOS SALTOS HORIZONTAIS</b>
---------------------------------------

**C 184: GAINER  $\frac{1}{2}$  VOLTA - Valor 0,4**

1. De pé, uma perna balança para frente para elevar o corpo para cima e ficar paralelo ao solo.
2. Ambas as pernas juntam enquanto estiver no ar (gainer).
3. Enquanto no ar, é executada uma rotação de  $180^{\circ}$  com corpo alinhado e direito
4. Mãos e pés em receção, juntos em Flexão de Braços.

**C 186: GAINER 1  $\frac{1}{2}$  VOLTA Valor - 0,6**

1. De pé, uma perna balança para frente para elevar o corpo para cima e ficar paralelo ao solo.
2. Ambas as pernas se juntam enquanto estiver no ar (Gainer).
3. Enquanto no ar, é executada uma rotação de  $540^{\circ}$  com corpo alinhado e direito
4. Mãos e pés em receção, juntos em Flexão de Braços.

**C 189: GAINER 2  $\frac{1}{2}$  VOLTA - Valor 0,9**

1. De pé, uma perna balança para frente para elevar o corpo para cima e ficar paralelo ao solo.
2. Ambas as pernas se juntam enquanto estiver no ar (Gainer).
3. Enquanto no ar, é executada uma rotação de  $900^{\circ}$  com corpo alinhado e direito
4. Mãos e pés em receção, juntos em Flexão de Braços.

**C 194: GAINER  $\frac{1}{2}$  VOLTA PARA ESPAREGATA - valor de 0,4**

1. De pé
2. Realiza um gainer com meia rotação.
3. No solo em espargata.

**C 196: GAINER 1  $\frac{1}{2}$  VOLTA PARA ESPAREGATA - valor 0,6**

1. De pé
2. Realize um gainer 1 e  $\frac{1}{2}$  rotação.
3. No solo em espargata.

**C 205: GAINER  $\frac{1}{2}$  VOLTA 1 BRAÇO - VALOR 0,5**

1. De pé.



2. Realize um gainer 1/2 rotação
3. Uma mão e pés em receção simultânea, Flexão de braços com pés afastados

**C 207: GAINER 1 1/2 VOLTA 1 BRAÇO APOIO FACIAL OU WENSON - VALOR 0,7**

1. De pé.
2. Realize um gainer 1 1/2 rotação
3. Uma mão e pés em receção simultânea, Flexão de braços com pés afastados

**• TAMARO**

**C 222: AVIÃO SAGITAL PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,2**

1. A partir de avião sagital com o corpo a perna elevados paralelos ao solo.
2. Em Flexão de braços o solo com a perna de apoio para em Flexão de braços o corpo Para cima, os pés e as pernas juntam-se com o corpo em alinha reta paralelo ao, solo
3. Mãos e pés com receção ao mesmo tempo em Flexão de Braços.

**C 223: AVIÃO SAGITAL PARA FLEXÃO DE BRAÇOS C/ 1 BRAÇO - VALOR 0,3**

1. A partir de avião sagital com o corpo a perna elevados paralelos ao solo.
2. Em Flexão de braços o solo com a perna de apoio para em Flexão de braços o corpo Para cima, os pés e as pernas juntam-se com o corpo em alinha reta paralelo ao, solo
3. Mãos e pés com receção ao mesmo tempo em apoio facial a 1 braço com pernas afastadas

**C 224: AVIÃO SAGITAL PARA FLEXÃO DE BRAÇOS C/ 1/1 volta (TAMARO) - VALOR 0,4**

1. A partir de avião sagital com o corpo a perna elevados paralelos ao solo.
2. Em Flexão de braços o solo com a perna de apoio para em Flexão de braços o corpo para cima, os pés e as pernas juntam-se com o corpo em alinha reta paralelo ao, solo rotação de 360 ° no ar
3. Mãos e pés com receção ao mesmo tempo em apoio facial de pernas juntas

**C 225: AVIÃO SAGITAL PARA FLEXÃO DE BRAÇOS C/ 1/1 VOLTA PARA 1 BRAÇO - VALOR 0,5**

1. A partir de um avião sagital uma perna elevada paralela ao solo.
2. Em flexão de braços o solo com a perna de apoio para levantar o corpo para cima para Iniciar uma rotação de 360 ° no ar com as pernas juntas.
3. Mãos e pés com receção ao mesmo tempo em apoio facial de pernas afastadas

**C 234: AVIÃO SAGITAL 1/1 VOLTA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,4**

1. A partir de um avião sagital uma perna elevada paralela ao solo.
2. Em flexão de braços fora do solo com a perna de apoio para levantar o corpo para cima para Iniciar uma rotação de 360 ° no ar com as pernas juntas.
3. Receção em espargata.

**FAMÍLIA DOS SALTOS DE PERNAS FLETIDAS (ENGRUPADOS & COSSACK)**

**• ENGRUPADOS**

**C 262: ENGRUPADO - VALOR 0,2**

1. Um salto vertical onde as pernas são levantadas, com os joelhos fletidos perto do peito, Engrupado
2. Receção de pés juntos.

**C 263: 1/2 VOLTA ENGRUPADO - VALOR 0,3**

1. Um salto vertical com uma rotação de 180 °.
2. Enquanto no ar, mostram um Engrupado.
3. Receção com os pés juntos.

**C 264: 1/1 VOLTA ENGRUPADO - Valor 0,4**

1. Um salto vertical com uma volta de 360 °.
2. Enquanto no ar, mostram um Engrupado.
3. Receção com os pés juntos, de frente para a mesma direção que o início.

**C 265: 1 1/2 volta ENGRUPADO - Valor 0,5**

1. Um salto vertical com uma rotação de 540 °

2. Enquanto no ar, mostram um Engrupado.
3. Receção com os pés juntos.

**C 266: 2/1 VOLTA ENGRUPADO - VALOR 0,6**

1. Um salto vertical com uma volta de 720 °.
2. Enquanto no ar, mostram um engrupado.
3. Receção com os pés juntos, de frente no mesmo sentido que o início.

**C 273: ENGRUPADO PARA ESPAREGATA - VALOR 0,3**

1. Um salto Engrupado vertical.
2. O corpo se inclina e se prepara para receção
3. Receção em espargata.

**C 274: ½ ENGRUPADO PARA ESPAREGATA - VALOR 0,4**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em Engrupado.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em espargata

**C 275: 1/1 VOLTA ENGRUPADO PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,5**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em engrupado.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em espargata, de frente para a mesma direção que o início.

**C 304: ENGRUPADO APOIO FACIAL - VALOR 0,4**

1. Um salto engrupado vertical.
2. O corpo se inclina e se prepara para receção em apoio facial
3. Receção em flexão de braços.

**C 305: ½ VOLTA ENGRUPADO APOIO FACIAL - VALOR 0,5**

1. Um salto vertical com um 180 ° se transforma em engrupado.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para receção.
3. Receção em flexão de braços.

**C 306: ½ VOLTA ENGRUPADO ½ VOLTA APOIO FACIAL - VALOR 0,6**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em Engrupado.
2. O corpo roda 180 ° enquanto estiver no ar, se inclina e se prepara para o receção
3. Receção em apoio facial, de frente para a mesma direção desde o início

**C 315: ENGRUPADO PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO / WENSON - valor 0,5**

1. Um salto engrupado vertical.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em apoio facial a 1 braço / wenson.

**C 316: ENGRUPADO ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO / WENSON - VALOR 0,6**

1. Um salto vertical com a 180 ° graus em engrupado.
2. O corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em apoio facial a um braço com pernas afastadas, de frente para a direção oposta ao início.

**C 317: ½ VOLTA ENGRUPADO ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO / WENSON - VALOR 0,7**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em engrupado.
2. Após os 180 ° graus e ainda no ar, o corpo roda 180 °, inclina-se para preparar a receção
3. Receção em apoio facial a 1 braço, de frente para a mesma direção que o começar.

## • COSSACK

### **C 343 : COSSACK - Valor 0,3**

1. Um salto vertical onde as pernas elevadas ao paralelo ao solo ou superior com uma perna fletida no joelho (Cossack).
2. As coxas de ambas as pernas são juntas e paralelas ao solo.
3. Receção com os pés juntos.

### **C 344: ½ volta COSSACK - Valor 0,4**

1. Um salto vertical com rotação de 180°.
2. Enquanto no ar uma posição Cossack.
3. Receção com os pés juntos.

### **C 345: 1/1 VOLTA COSSACK - Valor 0,5**

1. Um salto vertical com uma volta de 360 °.
2. Enquanto no ar posição de Cossack.
3. Receção com os pés juntos.

### **C 346: 1 ½ volta COSSACK - Valor 0,6**

1. Um salto vertical com uma volta de 540 °.
2. Enquanto no ar posição de Cossack.
3. Receção com os pés juntos.

### **C 347: 2/1 VOLTA COSSACK - Valor 0,7**

1. Um salto vertical com uma volta de 720 °.
2. Enquanto no ar posição de Cossack.
3. Receção com os pés juntos.

### **C 354: COSSACK PARA ESPAREGATA - valor de 0,4**

1. Um salto Cossack
2. O corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em Esparegata.

### **C 355: ½ VOLTA COSSACK PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,5**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus rotação em Cossack.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em Esparegata.

### **C 356: 1/1 VOLTA COSSACK PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,6**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em Cossack
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em Esparegata, de frente para a direção oposta do início.

### **C 357:1 ½ VOLTA COSSACK PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,7**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em Cossack.
2. Então, o corpo faz outra volta de 180 °, se inclina a preparar para a receção
3. Receção em esparegata, de frente para a direção oposta do início.

### **C 358: 2/1 VOLTA COSSACK PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,8**

1. Um salto vertical com 720 ° em Cossack.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em esparegata

### **C 385: COSSACK PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,5**

1. Um salto Cossack.
2. O corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em apoio facial

**C 386: COSSACK ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - Valor 0,6**

1. Um salto vertical para a posição de Cossack.
2. Em seguida, o corpo se inclina e roda 180 ° prepara para a receção.
3. Receção em apoio facial, de frente para a direção oposta ao início.

**C 387: ½ COSSACK ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,7**

1. Receção em um salto vertical com os 180 ° graus em Cossack.
2. Enquanto no ar, o corpo roda mais 180 °, se inclina e prepara a receção.
3. Receção em apoio facial

**C 389: 1/1 VOLTA COSSACK ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL (JULIEN) - VALOR 0,9**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em Cossack.
2. Enquanto no ar, o corpo roda mais 180 °, se inclina e se prepara para a receção
3. Receção em apoio facial, de frente para a direção oposta desde ao início.

**C 390: 1 ½ VOLTA COSSACK ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL (ALCAN) - VALOR 1.0**

1. Um salto vertical com 540 ° transformar em Cossack.
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, se inclina e prepara para receção.
3. Receção em apoio facial

**C 396: COSSACK PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 0,6**

1. Um Cossack.
2. O corpo inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em apoio facial a 1 braço.

**C 397: COSSACK ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 0,7**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em Cossack.
2. Em seguida, o corpo inclina e prepara para a receção.
3. Receção em apoio facial a 1 braço, na direção oposta ao início.

**C 398: ½ VOLTA COSSACK ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 0,8**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em Cossack.
2. Enquanto no ar, o corpo roda mais 180 °, se inclina ao preparar para a receção.
3. Receção em apoio facial a 1 braço

**C 400 1/1 VOLTA COSSACK ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL A 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 1.0**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em Cossack.
2. Enquanto no ar, o corpo roda mais 180 °, se inclina na preparação para a receção
3. Receção em apoio facial a 1 braço

**FAMÍLIA DOS ENCARPADOS**

**C 433: ENCARPADO - VALOR 0,3**

1. Um salto vertical com o corpo Encarpado, ambas as pernas elevadas do solo na horizontal.
2. As pernas são paralelas a ou acima, mostram um ângulo mais do que 60 ° entre o tronco e as pernas.
3. Os braços e as mãos são estendidas para os dedos dos pés.
4. Receção com os pés juntos.

**C 434: ½ VOLTA ENCARPADO - VALOR 0,4**

1. Um salto com uma rotação de 180 °.
2. Enquanto no ar um corpo Encarpado
3. Receção com os pés juntos.

**C 435: 1/1 VOLTA ENCARPADO - VALOR 0,5**

1. Um salto com uma rotação de 360 °.
2. Enquanto no ar Encarpado.
3. Receção com os pés juntos.

**C 436: 1 ½ VOLTA ENCARPADO - VALOR 0,6**

1. Um salto com uma rotação de 540 °.

2. Enquanto no ar corpo Encarpado.
3. Receção com os pés juntos.

**C 444: ENCARPADO PARA ESPAREGATA - VALOR 0,4**

1. Um salto Encarpado
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em espargata

**C445: ½ VOLTA ENCARPADO PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,5**

1. Um salto com os 180 ° graus em Encarpado.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em espargata.

**C 446: 1/1 VOLTA ENCARPADO PARA ESPAREGATA - VALOR 0,6**

1. Um salto com uma rotação de 360 ° em Encarpado.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em espargata.

**C 475: ENCARPADO PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,5**

1. A Encarpado salto
2. O corpo se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 476: ENCARPADO ½ VOLTA PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,6**

1. Um salto Encarpado.
2. Enquanto no ar, o corpo roda 180 °, se inclina e se prepara para a receção.
3. Receção em Flexão de Braços, de frente.

**C 477: ½ VOLTA ENCARPADO ½ VOLTA PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,7**

1. Um salto com um 180 ° transformar em um Encarpado.
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, se inclina e se prepara para receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 479: 1/1 VOLTA ENCARPADO ½ VOLTA PARA FLEXÃO DE BRAÇOS- VALOR 0,9**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em Encarpado.
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, se inclina e se prepara para receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C480: 1 ½ VOLTA ENCARPADO ½ VOLTA PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 1.0**

1. Um salto com um 540 ° transformar em Encarpado.
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, se inclina e se prepara para receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C487: ENCARPADO ½ PARA FLEXÃO 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 0,7**

1. Salto Encarpado.
2. Enquanto no ar, o corpo roda 180 °, se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em um braço em Flexão de braços ou Wenson.

**C 488: ½ VOLTA ENCARPADO ½ VOLTA PARA FLEXÃO 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 0,8**

1. Um salto com os 180 ° graus em Encarpado.
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, se inclina e se prepara para receção.
3. Receção em um braço em Flexão de braços ou Wenson.

**C 490: 1/1 VOLTA ENCARPADO ½ VOLTA PARA FLEXÃO A 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 1.0**

1. Um salto com uma rotação de 360 ° em Encarpado.
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, se inclina e se prepara para receção.
3. Receção em um braço em Flexão de braços para cima ou Wenson.

**FAMÍLIA DAS CARPAS**  
**(Saltos Carpa e Espargata frontal)**

## **CARPA (CHAMADA A 1 PÉ)**

### **C 516: ½ VOLTA CARPA PARA APOIO FACIAL (KALOYANOV) - VALOR 0,6**

1. Chamada a um pé carpa 180 °.
2. Manter o alinhamento pernas com o tronco e cabeça, em seguida, mostrar um corpo direito antes da receção.
3. Receção em Flexão de Braços, de frente para a direção oposta desde o início.

### **C 517: ½ VOLTA CARPA ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,7**

1. Chamada a um pé carpa 180 °.
2. Enquanto no ar, o corpo roda 180 °, inclina e se prepara para o receção
3. Receção em Flexão de Braços.

### **C 518: 1/1 VOLTA CARPA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,8**

1. Chamada a um pé carpa 360 °.
2. Manter o alinhamento pernas com o tronco e cabeça, em seguida, mostrar um corpo alinhado antes da receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

### **C 519: 1/1 VOLTA CARPA ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,9**

1. Chamada a um pé carpa 360 °.
2. Realize uma rotação 180° e, em seguida, mostrar um corpo alinhado direito antes da receção.
3. Receção em flexão de braços.

### **C 527: ½ VOLTA CARPA PARA FLEXÃO A 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 0,7**

1. Chamada a um pé carpa 180 °.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em wenson ou receção em um braço em flexão de braços para cima.

### **C529: 1/1 VOLTA CARPA PARA FLEXÃO A 1 BRAÇO OU WENSON - VALOR 0,9**

1. Chamada a um pé carpa 360 °.
2. Manter o alinhamento pernas com o tronco e cabeça, em seguida, mostrar um corpo reto Antes da receção.
3. Receção em wenson.

## **• SALTO CARPA**

### **C 553: CARPA - Valor: 0,3**

1. Um salto vertical onde as pernas são levantadas em carpa (90°), com braços e tronco estendido sobre as pernas como elas são elevado.
2. O ângulo entre o tronco e as pernas não deve ser superior a 60 °.
3. As pernas deve ser paralela ou superior a andar.
4. Receção com os pés juntos.

### **C 554: ½ VOLTA CARPA - VALOR: 0,4**

1. Um salto vertical com uma rotação de 180 °.
2. Enquanto no ar, mostram uma carpa.
3. Receção com os pés juntos

### **C 555: 1/1 VOLTA CARPA - Valor 0,5**

1. Um salto vertical com uma volta de 360 °.
2. Enquanto no ar, depois de completar a sua vez mostram uma carpa.
3. Receção com os pés juntos, de frente para a mesma direção que o início.

### **C 556: 1 ½ volta CARPA - Valor 0,6**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em carpa.
2. Enquanto no ar, o corpo produz uma outra volta de 360 °.
3. Receção com os pés juntos.

### **C 564: CARPA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,4**

1. Um Salto para espargata.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Espargata.

**C 565: ½ VOLTA CARPA PARA ESPAREGATA - Valor 0,5**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em espargata.
2. O corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Espargata.

**C 566: 1/1 VOLTA CARPA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,6**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em espargata.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Espargata ou facial derramado.

**C 595: CARPA PARA APOIO FACIAL - Valor 0,5**

1. Um salto CARPA
2. O corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 596: ½ volta CARPA PARA APOIO FACIAL - Valor 0,6**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em espargata.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 598: 1/1 VOLTA CARPA PARA APOIO FACIAL - Valor 0,8**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em espargata.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 606: CARPA ½ VOLTA APOIO FACIAL - Valor 0,6**

1. Um salto espargata vertical.
2. Enquanto no ar o corpo torce 180 °.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
4. Receção em Flexão de Braços, de frente para a direção oposta desde o início.

**C 607: ½ VOLTA CARPA ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,7**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em espargata.
2. Enquanto no ar, o corpo, em seguida, se inclina e roda 180 °.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 616: CARPA PARA APOIO FACIAL A 1 MÃO OU WENSON - VALOR 0,6**

1. Um salto espargata vertical.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em um braço em Flexão de braços para cima.

**C 617: ½ VOLTA CARPA PARA APOIO FACIAL OU WENSON - VALOR 0,7**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em espargata.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em um braço em Flexão de braços para cima.

**C 618: ½ VOLTA CARPA ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL C/ 1 MÃO OU WENSON - VALOR 0,8**

1. Um salto vertical com os 180 ° graus em espargata.
2. Enquanto no ar, o corpo, em seguida, se inclina e roda 180 °.
3. Receção em Wenson.

**C 619: 1/1 VOLTA CARPA PARA APOIO FACIAL C/ 1 MÃO OU WENSON (MARCHENKOV) - VALOR 0,9**

1. Um salto vertical com rotação de 360 ° em espargata.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em um braço em Flexão de braços para cima.

**• SALTO EM ESPAREGATA FRONTAL**

**C 633: SALTO EM ESPAREGATA FRONTAL - Valor 0,3**

1. Um salto vertical, onde as pernas são levantadas em uma divisão facial no ar.
2. Parte superior do corpo deve permanecer na posição vertical durante a divisão facial.
3. Receção com os pés juntos.

**C634: ½ volta SALTO EM ESPAREGATA FRONTAL - Valor 0,4**

1. Chamada 2 pés salto com uma rotação de 180 °.
2. Enquanto espetáculo no ar uma divisão facial.
3. Receção com os pés juntos.

**. C 644: SALTO EM ESPAREGATA FRONTAL PARA ESPAREGATA FRONTAL - VALOR DE 0,4**

1. Salto em espargata.
2. Enquanto espetáculo no ar uma divisão facial.
3. Receção em Espargata Facial.

**C 645: ½ VOLTA SALTO EM ESPAREGATA FRONTAL PARA ESPAREGATA FRONTAL - VALOR 0,5**

1. Um salto.
2. A 180 ° transformar em uma divisão facial.
3. Receção em Espargata Facial.

**C 646: 1/1 VOLTA SALTO ESPAREGATA FRONTAL PARA ESPAREGATA FRONTAL - VALOR 0,6**

1. Um salto com uma rotação de 360 °.
2. Após a volta completa, enquanto mostra um ar facial Dividir
3. Receção em facial Dividir

**C 655: SALTO ESPAREGATA FRONTAL PARA APOIO FACIAL (SHUSHUNOVA) - VALOR 0,5**

1. Salto em espargata frontal.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 656: SALTO ESPAREGATA FRONTAL ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,6**

1. Salto em espargata frontal.
2. Enquanto no ar, o corpo roda 180 °, inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços, de frente para o direção oposta desde o início.

**C 657: ½ VOLTA SALTO ESPAREGATA FRONTAL 1/2 VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,7**

1. Rotação de 180 ° graus em salto esperagata frontal
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**FAMÍLIA DOS SALTOS EM ESPAREGATA SAGITAL**

(Espargata sagital chamada a 1 pé ou 2 pés, Espargata sagital c/ tesoura e Espargata sagital com tesoura e pirueta)

**• SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL (CHAMADA A 1 PÉ)**

**C 673: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,3**

1. Chama do um pé, salto em esperagata sagital
2. Enquanto no ar, mostrar uma divisão com as pernas em extensão, tronco permanece na posição vertical.

**C 674: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ ½ VOLTA - VALOR 0,4**

1. Salto em espargata chamada a pé, com as pernas esticadas e um 180 ° turno.
2. Tronco permanece na posição vertical enquanto as pernas mostram um Espargata.
3. Terreno com os pés juntos.

**C 685: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL ½ VOLTA PARA ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,5**



1. A um pé chamada Dividir Leap com uma rotação de 180 °.
2. Receção em Esparegata.

**C 695 SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,5**

1. A um pé chamada Dividir Leap.
2. Enquanto no ar, mostram uma divisão com as pernas em extensão.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
4. Receção em Flexão de Braços.

**C 698: 1/1 VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA FLEXÃO DE BRAÇOS - VALOR 0,8**

1. A um pé chamada Dividir Leap com uma volta de 360 °.
2. Enquanto no ar, mostram uma divisão com as pernas em extensão.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
4. Receção em Flexão de Braços.

**• CHUTO EM ESPAREGATA SAGITAL**

**C 705: CHUTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,5**

1. A UM PÉ CHAMADA COM UM CHUTE ALTO PERNA.
2. Enquanto no ar, mostram uma divisão pernas em extensão.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 706: ½ VOLTA CHUTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada com um chute alto de perna com uma rotação de 180 °.
2. Enquanto no ar, mostram uma divisão pernas em extensão.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 707: ½ VOLTA CHUTO EM ESPAREGATA SAGITAL ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,7**

1. A um pé chamada com um chute alto de perna com uma rotação de 180 °
2. Enquanto no ar, mostram o afastamento das pernas em extensão e o corpo roda 180 °, se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**• SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL (CHAMADA 2 PÉS)**

**C 713: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,3**

1. Um salto.
2. Enquanto no ar, as pernas são totalmente esticado e mostrar um Esparegata.
3. Receção com os pés juntos.

**C 714: ½ VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,4**

1. Salto em Esparegata
2. Enquanto no ar o corpo faz uma volta de 180 °.
3. Receção com os pés juntos, de frente para a direção oposta desde o início.

**C 715: 1/1 VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,5**

1. Um salto vertical com rotação de 360 °.
2. Enquanto no ar, as pernas são totalmente esticado e mostrar um Esparegata.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
4. Receção com os pés juntos.

**C 716: 1 VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,6**

1. Um salto vertical com rotação de 360 °.
2. Enquanto no ar, as pernas são totalmente esticado e mostrar um Esparegata, o corpo Faz uma rotação de 180 °
3. Receção com os pés juntos.

**C 724: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA ESPAREGATA SAGITAL - VALOR DE 0,4**

1. Salto em espargata
2. O corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Esparegata.

**C 725: ½ VOLTA SALTO EM ESPERAGATA SAGITAL PARA ESPAREGATA SAGITAL - VALOR DE 0,5**

1. Um salto com um 180 ° transformar em um Esparegata.
2. O corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Esparegata, de frente para a direção oposta desde o início.

**C 726: 1/1 VOLTA SALTO EM ESPERAGATA SAGITAL - VALOR DE 0,6**

1. Salto em esparegata
2. Enquanto no ar o corpo faz uma volta de 360 °.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção
4. Receção em Esparegata.

**C 727: 1 1/2 VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,7**

1. Salto em esparegata
2. Enquanto no ar o corpo faz uma volta de 540 °.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção
4. Receção em Esparegata.

**C 735: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL, TESOURA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,5**

1. Salto em esparegata.
2. Enquanto no ar as pernas mudar.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção
4. Receção em Esparegata.

**C 737: 1/1 VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,7**

1. Um salto com uma rotação de 360 ° em um Esparegata.
2. Enquanto no ar as pernas mudar s.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção
4. Receção em Esparegata.

**C 745: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,5**

1. Salto em esparegata
2. O corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 746: ½ VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,6**

1. Um Salto de divisão com um 180 ° turno.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços, de frente para a direção oposta desde o início.

**C 748: 1/1 VOLTA SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,8**

1. Um salto com uma rotação de 360 ° em Esparegata.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**• SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA (SWITCH)**

**C 754: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA - VALOR 0,4**

1. A um pé chamada Leap.
2. Enquanto no ar, as pernas mudar para mostrar um Esparegata.
3. Terreno no pé da perna dianteira.

**C 755: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA ½ VOLTA - VALOR 0,5**

4. A um pé chamada Leap.
5. Enquanto no ar, as pernas mudar para mostrar um Esparegata.
6. 180° de rotação.
7. Terreno no pé da perna dianteira

**C 765: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA PARA ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,5**

1. A um pé chamada Mudar Dividir Leap.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Esparegata.

**C 766: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA ½ VOLTA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada Mudar Dividir Leap.
2. Enquanto no ar, o corpo roda 180 °.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção
4. Receção em Esparegata, de frente para a direção oposta desde o início.

**C 776: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada Mudar Dividir Leap.
2. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**• SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA E ROTAÇÃO (SCISSORS LEAP)**

**C 795: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA EM ROTAÇÃO - VALOR 0,5**

1. A um pé chamada com uma perna para a frente, rodando 180 ° para dividir salto.
2. Enquanto no ar as pernas mudar, a fim de mostrar um Esparegata.
3. Terra em uma perna.

**C 796: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA EM ½ ROTAÇÃO - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada com uma perna para a frente, rodando 180 ° para dividir salto
2. Enquanto as pernas no ar mudar, a fim de mostrar um esparegata com ½ volta (180 °)
3. Terra em dois pés na mesma direção da posição inicial

**C 797: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA EM 1 ½ ROTAÇÃO - VALOR: 0,7**

1. A um pé chamado Leap onde o corpo se transforma, simultaneamente, 180 °.
2. Enquanto as pernas no ar mudar, a fim de mostrar um Esparegata.
3. O corpo, em seguida, roda 360 °.
4. Terra em dois pés.

**C 806: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA PARA ESPAREGATA – VALOR 0,6**

1. A um pé chamada Scissors Leap ½ volta.
2. Em seguida, o corpo mantém a posição vertical, a fim de preparar o receção em divisão.
3. Receção em Esparegata ou divisão facial.

**C 807: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA ½ VOLTA PARA ESPAREGATA - VALOR DE 0,7**

1. A um pé chamada Scissors Leap 1/2 volta.
2. Em seguida, o corpo realiza meia volta na posição vertical.
3. Receção em Esparegata ou Salto esparegata frontal.

**C 808: TESOURA EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA 1 VOLTA PARA ESPAREGATA - VALOR 0,8**

1. Uma tomada de um pé fora Scissors Leap rotação de 360 °.
2. Em seguida, o corpo realiza 1/1 por sua vez, na posição vertical;
3. Receção em Esparegata ou Salto esparegata frontal.

**C 817: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ DUPLA TESOURA PARA ESPAREGATA (Marchenkov) VALOR 0,7**

1. Uma tomada de um pé fora Scissors Leap 180 ° turno.
2. Enquanto no ar, as pernas mudas para mostrar um Esparegata.
3. Em seguida, o corpo se inclina e se prepara para o receção.
4. Receção em Esparegata.

**C 827: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,7**

1. A um pé chamada Scissors Leap 180 ° turno.
2. Em seguida, o corpo se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 828: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,8**

1. Uma tomada de um pé fora Scissors Leap 180 ° turno.

2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 829: SALTO EM ESPAREGATA SAGITAL C/ TESOURA 1 VOLTA PARA APOIO FACIAL (NEZEZON) - VALOR 0,9**

1. Uma tomada de um pé fora Scissors Leap 180 ° turno.
2. Enquanto no ar, o corpo roda mais de 360 °, e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços, de frente para o oposto  
Direção desde o início.

**FAMÍLIA DOS CHUTOS DE TESOURA**

**C 832: CHUTO DE TESOURA - VALOR 0,2**

1. A um pé chamada chute com a perna de elevação chumbo acima paralelo.
2. Tesoura de pernas traseiras ou suplentes para executar um chuto alto enquanto ar.
3. Terreno na perna chumbo.

**C 835: CHUTO DE TESOURA ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,5**

1. Uma tomada de um pé fora Scissors Kick.
2. Enquanto no ar, o corpo roda 180 °,  
Inclina e se prepara para o receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**C 836: ½ VOLTA CHUTOS DE TESOURA ½ VOLTA PARA APOIO FACIAL - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada rotação com 180 ° turno.
2. Enquanto no ar, o corpo torce outras 180 °, se inclina e se prepara para receção.
3. Receção em Flexão de Braços.

**FAMÍLIA DOS SALTOS FORA DOS EIXOS (de rotação)**

**C 874: 1/1 VOLTA SALTO FORA DO EIXO ENGRUPADO - VALOR 0,4**

1. A um pé chamada com a perna dobrada livre para balançar na diagonal para a frente.
2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora do eixo com um completo rotação longitudinal (360 °), com as pernas dobradas e os braços próximos ao peito (Posição Engrupado).
3. Receção em posição direita.

**C 875: 1 1/2 VOLTA SALTO FORA DO EIXO ENGRUPADO - VALOR 0,5**

1. A um pé chamada com a perna dobrada livre para balançar na diagonal para a frente.
2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora do eixo com um completo Rotação longitudinal (540 °), com as pernas dobradas e os braços próximos ao peito (Posição Engrupado).
3. Receção na posição de pé oposto.

**C 876: 2/1 VOLTA SALTO FORA DO EIXO ENGRUPADO - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada com a perna dobrada livre para balançar na diagonal para a frente.
2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora do eixo com Rotação longitudinal duplo (720 °), com as pernas dobradas e os braços perto de O peito (posição Engrupado).
3. Receção em posição direita.

**C 878: 2 1/2 VOLTA SALTO FORA DO EIXO ENGRUPADO – VALOR 0,8**

1. A um pé chamada com a perna dobrada livre para balançar na diagonal para a frente.
2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora do eixo com rotação longitudinal duplo (860 °), com as pernas dobradas e os braços perto do peito (posição Engrupado).
3. Receção na posição de pé oposto.

**C 880: 3/1 VOLTA SALTO FORA DO EIXO ENGRUPADO - VALOR 1.0**

1. A um pé chamada com a perna dobrada livre para balançar na diagonal para a frente.
2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora do eixo com triplo Rotação longitudinal (1080 °) com as pernas dobradas e os braços perto do

Peito (posição Engrupado).

3. Receção em posição direita.

**C 885: 1 1/2 VOLTA SALTO FORA DO EIXO - VALOR 0,5**

1. A um pé chamada com a perna livre direto para balançar na diagonal para a frente.

2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora de eixo com dupla

Rotação longitudinal (540 °) com corpo reto e os braços perto do Peito.

3. Receção na posição de pé oposto.

**C 886: 2/1 VOLTA SALTO FORA DO EIXO - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada com a perna livre direto para balançar na diagonal para a frente.

2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora do eixo com

rotação longitudinal duplo (720 °) com o corpo reto e braços junto ao o peito.

3. Receção em posição direita.

**C 888: 2 1/2 VOLTA SALTO FORA DO EIXO – VALOR 0,8**

1. A um pé chamada com a perna livre direto para balançar na diagonal para a frente.

2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora de eixo com dupla

rotação longitudinal (900 °) com corpo reto e os braços perto do peito.

3. Receção na posição de pé oposto.

**C 890: 3/1 VOLTA SALTO FORA DO EIXO - VALOR 1.0**

1. A um pé chamada com a perna livre direto para balançar na diagonal para a frente.

2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora do eixo com triplo

rotação longitudinal (1080 °) com o corpo reto e os braços perto do Peito .

3. Receção em posição direita.

**C 897: 2/1 VOLTA SALTO FORA DO EIXO PARA ESPAREGATA (DECKER - BRETEIL) - VALOR 0,7**

1. A um pé chamada com a perna livre direto para balançar na diagonal para a frente.

2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora de eixo com dupla

rotação longitudinal (720 °) com o corpo reto e os braços perto do peito.

3. Receção em espargata.

**C 908: 2/1 VOLTA SALTO FORA DO EIXO PARA FLEXÃO DE BRAÇOS (GARAVEL) - VALOR 0,8**

1. A um pé chamada com a perna livre direto para balançar na diagonal para a frente.

2. Enquanto no ar, o corpo se inclina para trás para estar fora de eixo com dupla

rotação longitudinal (720 °) com o corpo reto e os braços perto do peito .

3. Receção em Flexão de Braços .

**FAMÍLIA DOS SALTOS BORBOLETA (BORBOLETA)**

**C 914: SALTO BORBOLETA - VALOR 0,4**

1. A um pé chamada com perna reta e livre para balançar na diagonal para trás para levantar o seu corpo para cima.

2. Enquanto no ar, as pernas se abre em espargata com o corpo na horizontal posição.

3. Receção em uma perna.

**C 916: SALTO BORBOLETA C/ 1/1 VOLTA - VALOR 0,6**

1. A um pé chamada com perna reta e livre para balançar na diagonal

para trás para levantar o seu corpo para cima.

2. Enquanto no ar, com as pernas abertas em moscas espargata e o corpo roda para realizar uma rotação completa (360 °) na posição horizontal.

3. Receção em um pé.

**C 918: SALTO BORBOLETA 2/1 VOLTAS - VALOR 0,8**

1. A um pé chamada com perna reta e livre para balançar na diagonal para trás para levantar o seu corpo para cima.
2. Enquanto no ar, o corpo roda para executar ROTAÇÃO dupla (720 °), em posição horizontal.
3. Receção em um pé.

#### ERROS ESPECÍFICOS PARA EXECUÇÃO

ERROS ESPECÍFICOS PARA O GRUPO C	0,10	0,20	0,30
Joelhos não estão ao nível da cintura no engrupado	0,1	0,2	0,3
Pernas não paralelas ao solo nas carpas, encarpados, cossack, Família dos saltos em espargata	0,1	0,2	0,3
Perna de liderança não esta paralela ao solo nos elementos de chuto de tesoura	0,1	0,2	0,3
Na família dos saltos em espargata pernas com menos de 180 ° Amplitude	0,1	0,2	0,3
" Forma Wenson " não foi mostrada imediatamente na receção ou perna não é apoiada		0,2	
Pernas e mão (s) não fazem receção no solo ao mesmo tempo			0,3
Salto Borboleta: corpo e pernas abaixo da horizontal	0,1		0,3

#### 4. REQUISITOS MÍNIMOS PARA DIFICULDADE

- Todos os elementos do Grupo C com receção em apoio facial ou em Wenson devem ser executados sem queda.
- Todos os elementos deste grupo com receção em um ou dois pés, devem terminar na posição de pé.
- Todos os elementos do Grupo C com voltas incompletas de 90 ° ou mais recebem 0,1 de redução do seu valor.

FAMÍLIAS	REQUISITOS MÍNIMOS
Saltos verticais	Sem quedas
Saltos horizontais	Sem quedas
Saltos c/ pernas fletidas	Pernas pelo menos paralelas ao solo
Encarpados	Pernas pelo menos paralelas ao solo
Carpas	Pernas pelo menos paralelas ao solo
Saltos em espargata	Posição de espargata com 170°
Chutos de tesoura	Perna de liderança pelo menos paralela ao solo
Saltos fora dos eixos	Corpo não pode exceder 60° acima da horizontal
Salto borboleta	Corpo deve estar pelo menos horizontal e não exceder 45° acima da horizontal

#### GRUPO D: EQUILÍBRIO & FLEXIBILIDADE

##### 1. Descrição Geral:

As famílias incluídas neste grupo são:

ESPAREGATA	Sagital, frontal, vertical, c/ rotação /pivô
PIVÔ	Pivô, pivô com perna na horizontal
PIVÔ EM BANDEIRA	pivô em bandeira
ILUSION	Ilusion
KICK	Chutos altos

- Todos os elementos devem apresentar um alinhamento correto

##### ESPAREGATA

- As pernas devem estar em extensão alinhadas e mostrando 180 ° de Amplitude

##### PIVÔ

- Todos os exercícios que exigem rotações (giros) devem demonstrar rotações completas sobre a ponta do pé.
- As rotações estão completas quando o calcanhar do pé de apoio tocar no solo.

□ ILUSION

- Posição inicial: cabeça, ombro, peito, bacia, joelhos, dedos deve estar em alinhamento.
- Uma espargata completa (180 °) deve ser mostrada durante o movimento.

**2. DESCRIÇÃO ESPECÍFICA**

**FAMÍLIA DA ESPAREGATA (espargatas e espargata vertical com rotação)**

**D 101: ESPAREGATA SAGITAL - VALOR 0,1**

1. As pernas estão estendidas em espargata sagital.
2. A bacia está alinhada.

**D 102: ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,2**

1. Enquanto uma das pernas suporta o corpo, a outra perna é levantada 180 ° para uma Vertical Espargata.
2. As mãos tocam o solo, além do pé de apoio.
3. Cabeça, tronco e perna todos em alinhamento.

**D 113: ESPAREGATA VERTICAL LIVRE - VALOR 0,3**

1. Enquanto uma das pernas suporta o corpo, a outra perna é levantada 180 ° para uma Vertical Espargata.
2. As mãos não tocar o solo com a colocação das mãos, sendo opcional.
3. Cabeça, tronco e perna todos em alinhamento.

**D 116: ESPAREGATA VERTICAL LIVRE COM 1/1 VOLTA - VALOR 0,6**

1. De pé sobre uma perna.
2. A Espargata Livre Vertical é realizada
3. Volta completa (360 °) é realizada.

**D 123: ROLAMENTO POR ESPAREGATA – VALOR 0,3**

1. A partir de um Espargata, o tronco é dobrado para a frente e os braços são estendidos segurando a perna da frente .
2. O corpo então rola lateralmente 360 ° no solo.

**D 131: ESPAREGATA FRONTAL - VALOR 0,1**

1. As pernas estão totalmente espalhar sequestrado em uma divisão facial.
2. A parte superior do corpo está na posição vertical.

**D 133: PASSAGEM POR ESPAREGATA (PANCAKE) - VALOR 0,3**

1. Espargata facial
2. O tronco dobrar para a frente até os baús está no solo.
3. As pernas continuam a rotação da articulação do quadril até que o corpo está em estendido de braços.

**FAMÍLIA DOS Pivôs (pivô e pivô com perna na horizontal)**

**• PIVÔ**

**D 142: PIVÔ/ 1 VOLTA – VALOR 0,2**

1. De pé sobre uma perna.
2. Uma volta completa (360 °) é realizada.
3. Opcional colocação da perna livre e nos braços.
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 143: PIVÔ COM 1 ½ VOLTA - VALOR 0,3**

1. De pé sobre uma perna.
2. 1 1/2 volta (540 °) por sua vez, é realizada.
3. Opcional colocação da perna livre e nos braços.
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 144: PIVÔ COM 2/1 VOLTAS – VALOR 0,4**

1. De pé sobre uma perna.
2. 2/1 voltas (720 °) são realizados.
3. Opcional colocação da perna livre e nos braços.
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 146: PIVÔ com 2 1/2 Voltas - VALOR 0,6**

1. De pé sobre uma perna.
2. 2 ½ voltas (900 °) são executadas.
3. Opcional colocação da perna livre e nos braços.
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 148: PIVÔ COM 3/1 VOLTAS - VALOR 0,8**

1. De pé sobre uma perna.
2. 3/1 voltas (1080 °) são realizados.
3. Opcional colocação da perna livre e nos braços.
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 154: PIVÔ C/ 1/1 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL – VALOR 0,4**

1. De pé sobre uma perna.
2. Uma volta completa (360 °) é realizada.
3. Esparegata Vertical

**D 155: PIVÔ C/ 1 ½ VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,5**

1. De pé sobre uma perna.
2. 1 ½ volta (540 °) é realizada.
3. Esparegata Vertical .

**D 156: PIVÔ 2/1 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL – VALOR 0,6**

1. De pé sobre uma perna.
2. 2/1 voltas completas (720 °) são executadas.
3. Esparegata Vertical

**D 158: PIVÔ 2 1/2 volta PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,8**

1. De pé sobre uma perna.
2. 2 1/2 volta (900 °) é realizada.
3. Esparegata Vertical

**D 160: PIVÔ 3/1 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 1.0**

1. De pé sobre uma perna.
2. 3/1 voltas completas (1080 °) é realizada.
3. Esparegata Vertical

**D 165: 1/1 PIVÔ PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO - VALOR 0,5**

1. De pé sobre uma perna.
2. Uma volta completa ( 360 °) é realizada.
3. Gratuito: Esparegata Vertical

**D 166: 1 ½ PIVÔ PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO - VALOR 0,6**

1. De pé sobre uma perna.
2. 1 1/2 volta (540 °) é realizada.
3. Esparegata Vertical Livre.

**D 167: 2/1 PIVÔ PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO - VALOR 0,7**

1. De pé sobre uma perna.



2. 2/1 voltas completas (720 °) são executadas.
3. Gratuito: Esparegata Vertical

**D 169: 2 1/2 PIVÔ PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO - VALOR 0,9**

1. De pé sobre uma perna.
2. 2 1/2 volta (900 °) é realizada.
3. Esparegata Vertical Livre.

**D 170: 3/1 PIVÔ PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO - VALOR 1.0**

1. De pé sobre uma perna.
2. 3/1 voltas completas (1080 °) são executadas.
3. Gratuito: Esparegata Vertical

**• PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL**

**D 183: 1/1 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL - VALOR 0,3**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve estar alinhada reta.
2. Uma volta completa (360 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno.
3. Opcional colocação dos braços
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas

**D 184: 1 1/2 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL - VALOR 0,4**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve estar alinhada reta.
2. 1 1/2 voltas (540 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno
3. Opcional colocação dos braços
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas

**D 185: 2/1 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL - VALOR 0,5**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve ser alinhada reta
2. 2/1 voltas (720 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno
3. Opcional colocação dos braços
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas

**D 195: 1/1 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,5**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve ser alinhada reta
2. Volta completa (360 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal Durante todo o turno
3. Opcional colocação dos braços
4. Esparegata Vertical

**D 196: 1 1/2 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,6**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve ser alinhada reta
2. 1 1/2 voltas (540 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno
3. Opcional colocação dos braços
4. Esparegata Vertical

**D 197: 2/1 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,7**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve ser alinhada reta
2. 2/1 voltas completas (720 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno
3. Opcional colocação dos braços
4. Esparegata Vertical

**D 206: 1/1 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO - VALOR 0,6**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve ser alinhada reta
2. Voltas completas (360 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno

3. Opcional colocação dos braços
4. Gratuito: Esparegata Vertical

**D 207: 1 1/2 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO – VALOR 0,7**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve ser alinhada reta
2. 1 1/2 voltas (540 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno
3. Opcional colocação dos braços
4. Gratuito: Esparegata Vertical

**D 208: 2/1 PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO – VALOR 0,8**

1. De pé sobre uma perna, perna livre deve ser alinhada reta
2. 2/1 voltas completas (720 °), com um calcanhar da perna livre para a frente na horizontal durante todo o turno
3. Opcional colocação dos braços
4. Gratuito: Esparegata Vertical

**FAMÍLIA DOS EQUILÍBRIOS (BANDEIRA)**

**D 224: EQUILÍBRIO 1/1 VOLTA – VALOR 0,4**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada, quer um sagital ou facial equilibrar e é suportado por uma mão.
2. Uma vez completa (360 °), deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 225: EQUILÍBRIO 1 1/2 VOLTA – VALOR 0,5**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada em qualquer um sagital ou facial Equilibrar e é suportado por uma mão.
2. 1 1/2 volta (540 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 226: EQUILÍBRIO 2/1 VOLTAS – VALOR 0,6**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada em qualquer um sagital ou facial equilibrar e é suportado por uma mão.
2. 2/1 voltas (720 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. De pé sobre uma ou ambas as pernas.

**D 236: EQUILÍBRIO 1/1 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,6**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada, quer um sagital ou facial Equilibrar e é suportado por uma mão.
2. Uma volta completa (360 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. Esparegata Vertical

**D 237: EQUILÍBRIO 1 1/2 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,7**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada, quer um sagital ou facial Equilibrar e é suportado por uma mão.
2. 1 1/2 Voltas (540 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. Esparegata Vertical

**D 238: EQUILÍBRIO 2/1 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,8**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada, quer um sagital ou facial Equilibrar e é suportado por uma mão.
2. 2/1 voltas (720 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. Esparegata Vertical

**D 247: EQUILÍBRIO 1/1 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO – VALOR 0,7**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada, quer um sagital ou facial equilibrar e é suportado por uma mão.
2. Uma volta completa (360 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. Esparegata Vertical Livre.

**D 248: EQUILÍBRIO 1 1/2 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO – VALOR 0,80**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada, quer um sagital ou facial Equilibrar e é suportado por uma mão.
2. 1 1/2 Voltas (540 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. Esparegata Vertical Livre.

**D 249: EQUILÍBRIO 2/1 VOLTA PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO – VALOR 0,9**

1. Uma volta Equilíbrio, onde uma perna é levantada, quer um sagital ou facial Equilibrar e é suportado por uma mão.
2. 2/1 voltas (720 °) deve ser realizada.
3. Colocação opcional do braço livre.
4. Gratuito: Esparegata Vertical

**FAMÍLIA DOS ILLUSION**

**D 264: ILLUSION - VALOR 0,4**

1. A partir de um pé com os pés juntos, uma perna é levantada para cima para iniciar uma 360 ° Círculo vertical.
2. Simultaneamente, o corpo de roda e roda 360 ° com a perna de apoio. Uma mão toca o solo, ao lado do pé de apoio.
3. A perna levantada se resume à partida.
4. Estar em um pé ou os pés juntos.

**D 266: ILLUSION PARA ESPAREGATA VERTICAL - VALOR 0,6**

1. A partir de um pé com os pés juntos, uma perna é levantada para cima para iniciar uma 360 ° Círculo vertical.
2. Simultaneamente, o corpo de roda e roda 360 ° com a perna de apoio. Uma mão toca o solo, ao lado do pé de apoio.
3. Divisão vertical.

**D 267: ILLUSION PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM MÃOS - VALOR 0,7**

1. A partir de um pé com os pés juntos, uma perna é levantada para cima para iniciar uma 360 ° Círculo vertical.
2. Simultaneamente, o corpo de roda e roda 360 ° com a perna de apoio. Uma mão toca o solo, ao lado do pé de apoio.
3. Gratuito: Esparegata Vertical

**D 275: ILLUSION SEM APOIO - VALOR 0,5**

1. A partir de um pé com os pés juntos, uma perna é levantada para cima para iniciar uma 360 ° Círculo vertical.
2. Simultaneamente, o corpo de roda e roda 360 ° com a perna de apoio. As mãos não tocar o solo com a colocação das mãos, sendo Opcional.
3. A perna levantada se resume à partida.
4. Estar em um pé ou os pés juntos.

**D 277: ILLUSION sem apoio para espargata vertical – VALOR 0,7**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma ilusão Grátis (360 °).
3. Esparegata Vertical.

**D 278: ILLUSION SEM APOIO PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO - VALOR 0,8**

1. De pé sobre uma perna.

2. Realize uma ilusão Grátis (360 °).
3. Gratuito: Esparegata Vertical

**D80: ILLUSION SEM APOIO PARA PIVÔ EM ESPAREGATA VERTICAL (PAREJO) – VALOR 1.0**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma ilusão Grátis (360 °).
3. E uma volta completa (3600) em Esparegata Vertical

**D 285 ILLUSION DUPLO – VALOR 0,5**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma Ilusão (360 °), ligado com um segundo Illusion.
3. Estar em um pé ou os pés juntos.

**D 287: ILLUSION DUPLO PARA ESPERAGATA VERTICAL - VALOR 0,7**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma ilusão (360 °), ligado com um segundo Illusion
3. Esparegata Vertical

**D 288: ILLUSION DUPLO PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO – VALOR 0,8**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma Ilusão (360 °), ligado com um segundo Illusion
3. Gratuito: Esparegata Vertical

**D 296: DUPLO ILLUSION SEM APOIO – VALOR 0,6**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma ilusão Grátis (360 °)  
Ligada a uma segunda ilusão gratuito.
3. Pousar em uma das pernas ou pés juntos.

**D 298: DUPLO ILLUSION SEM APOIO PARA ESPAREGATA VERTICAL – VALOR 0,8**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma ilusão Grátis (360 °), ligado com um segundo Suporte Grátis Ilusão.
3. Esparegata Vertical.

**D 299: ILLUSION DUPLO LIVRE PARA ESPAREGATA VERTICAL SEM APOIO – VALOR 0,9**

1. De pé sobre uma perna.
2. Realize uma ilusão Grátis (360 °), ligado com um segundo Suporte Grátis Ilusão.
3. Gratuito: Esparegata Vertical

**FAMÍLIA DOS CHUTOS**

**D 301: QUATRO CHUTOS ALTOS SAGITAIS CONSECUTIVOS (pés a altura dos ombros) – VALOR 0,1**

1. Em pé, com os pés juntos.
2. Quatro chutes altos perna sagitais alternativos, pés na altura do ombro
3. Em pé, com os pés juntos, braços opcionais.

**D 302: QUATRO CHUTOS ALTOS SAGITAIS CONSECUTIVOS Á VERTICAL – VALOR 0,2**

1. Em pé, com os pés juntos.
2. Quatro chutes altos alternados no plano sagital com perna vertical e pés acima da altura da cabeça.
3. Em pé, com os pés juntos, braços opcionais.

**D 303: QUATRO CHUTOS ALTOS SAGITAIS CONSECUTIVOS Á VERTICAL COM 1 VOLTA – VALOR 0,3**

1. Em pé, com os pés juntos.
2. Quatro chutes altos alternados no plano sagital c/ perna na vertical e pés acima da altura da cabeça com uma volta completa (360 °).
3. Em pé, com os pés juntos, braços opcionais.

**D 304: QUATRO CHUTOS ALTOS SAGITAIS CONSECUTIVOS Á VERTICAL COM 1 ½ VOLTAS – VALOR 0,4**

1. Em pé, com os pés juntos.
2. Quatro chutos altos alternados no plano sagital, pernas na vertical, pés acima da altura da cabeça com 1 ½ volta (540 °).
3. Em pé, com os pés juntos, braços opcionais.
3. Erros específicos para execução

#### ERROS ESPECÍFICOS PARA EXECUÇÃO

ERROS ESPECÍFICOS PARA O GRUPO D	0,10	0,20	0,30	0,50
Pé livre Toca no solo (cada vez)			0,3	
Posição da perna não horizontal		0,2		
A incapacidade de completar a rotação do plano vertical, com a perna levantada (illusion) 0,2				
Esparegata vertical fora da linha vertical	0,1		0,3	
Perda de equilíbrio	0,1		0,3	
Falta de continuidade (fluxo) em pivôs e illusion	0,1	0,2		
Deslize ou saltito durante pivôs e Illusion		0,2		
Rotação extra durante o Illusion		0,2		
Rotações incompletas	0,1	0,2	0,3	
Rotações sem ser na ponta do pé		0,2		
Uma mão toca no final da espargata vertical sem apoio			0,3	
Para Illusion e pivôs para espargata vertical o pé perde o apoio no solo				0,5

#### 4. REQUISITOS MÍNIMOS PARA DIFICULDADE

- Todos os elementos do Grupo D executados sem quedas / toques.
- Todos os elementos devem cumprir os respectivos requisitos mínimos para os movimentos envolvidos.
- Elementos que terminam em posição de espargata vertical: o pé da perna espargata vertical devem permanecer em contato com o solo.

FAMÍLIAS	REQUISITOS MÍNIMOS
ESPAREGATA	Ângulo entre as pernas mínimo 170°
PIVÔ E PIVÔ EM EQUILÍBRIO (BANDEIRA)	Todas as rotações devem ser executadas na ponta do pé sem saltar
PIVÔ COM PERNA HORIZONTAL	Todas as rotações devem ser executadas na ponta do pé sem saltar e uma perna em posição horizontal
ELEMENTOS EM ESPERAGATA VERTICAL COM E SEM APOIO	O pé da perna de apoio no solo na espargata vertical com ou sem apoio das mãos no solo deve manter-se em contato com o solo
ILLUSION	Rotação completa da perna livre 170° mínimo
CHUTO	170° mínimo (exceto D301)

# FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA

**2013 – 2016 CÓDIGO DE PONTUAÇÃO**



## **GINÁSTICA AERÓBICA**

**ANEXO IV**

**SIMBOLOGIA**

## **A Simbologia - Sistema FIG**

### Introdução

Em consonância com as diretrizes do Comitê Executivo para estabelecer uniformidade entre as disciplinas da FIG, os seguintes símbolos foram

criado. Sempre que possível, Ginástica Artística símbolos da Mulher são usados. Os princípios do sistema de estenografia são semelhantes aos desta disciplina ginástica e permitir que os elementos exclusivos de Ginástica Aeróbica para ser gravado.

É com isso em mente, que a Comissão Aeróbica desenvolveu este primeiro taquigrafia oficial para Ginástica Aeróbica. Este sistema possui foi criado e utilizado durante muitos anos a Internacional e eventos nacionais. Conforme anunciado e ata no Simpósio Técnico em Veneza, em Março de 1998, o sistema já foi utilizado em cursos Internacional Juízes e começando com os juízes Intercontinental Curso em Janeiro de 2001. O conhecimento destes símbolos serão testados como parte do exame para obter a ginástica FIG aeróbicos Juízes brevet. Como o desporto continua a desenvolver e a criação de novos elementos são adicionados a este desporto dinâmico, as convenções em vigor nesta sistema de mão curta permitirá consistência na área de gravação da rotina. O Comitê de Ginástica Aeróbica aguarda com expectativa Ginástica Aeróbica tomar o seu lugar entre as disciplinas bem estabelecidas, e progresso para o nível de alto desempenho que tem sido demonstrado ao longo dos últimos cem anos na ginástica. O Comitê de Ginástica Aeróbica aprecia a assistência e feedback de muitos colegas na elaboração deste documento, revisto e atualizado para este novo ciclo.

John Atkinson  
Ex- Presidente da CTAER\_FIG  
Vice-Presidente Honorário da FIG

# Princípios da simbologia

---





## 1. Posição do corpo

---



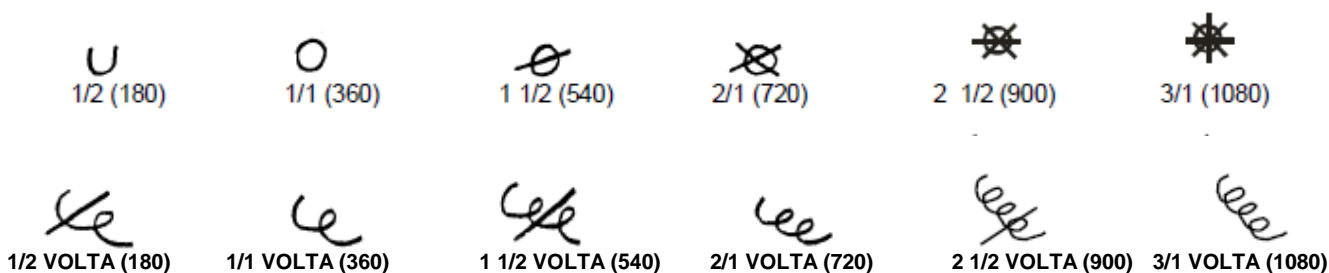
## 2. Posicionamento do corpo

---

- No ar = fase aérea 
- Em apoio / suporte = 
- Receção em apoio = de fase aérea para o solo 
- Salto com chamada a 2 pés / pés juntos = 

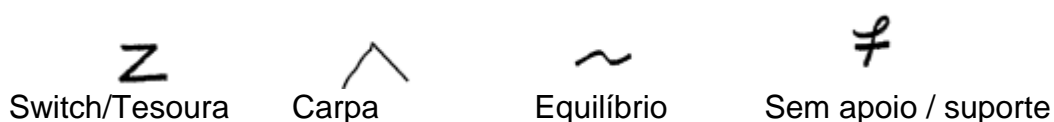
## 3. Padrão no solo (rotação)

---



## 4. Ações com as posições corporais

---



**1** Um, para quando se usa 1 braço ou 1 perna (1 á esquerda do símbolo é perna ou chamada, 1 á direita do símbolo é braço ou receção) =



Hinge (atrás) ●

Lateral →

## 5. Convenções

### Grupo A força dinâmica

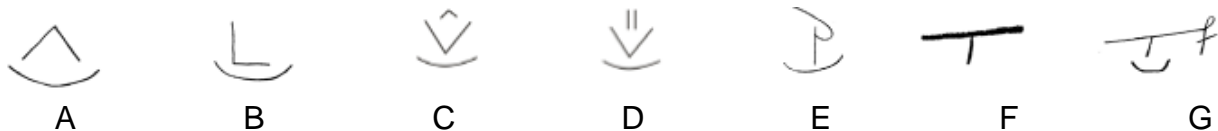


- A - Flexão de braços
- B - Flexão de braços pliométrica
- C - Flexão de braços wenson
- D - Straddle Cut
- E - A frame explosivo



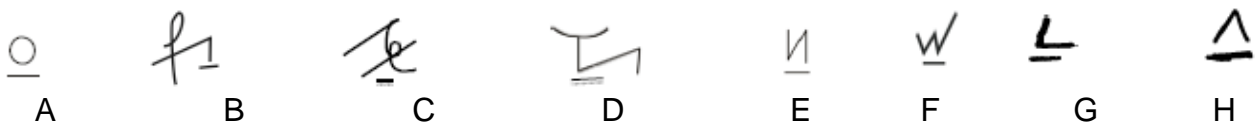
- F - High V
- G - 1 círculo de 2 pernas
- H - Flair
- I - Helicóptero

### • Grupo B Força estática



- A - Angulo V
- B - Angulo L
- C - Angulo elevado pernas afastadas
- D - Angulo pernas juntas
- E - Suporte High V
- F - Prancha pernas juntas
- G - Planche

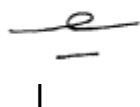
### Grupo C - Saltos



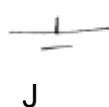
- A - Pirueta
- B - Queda para apoio facial
- C - Gainer ½ volta
- D - Avião Sagital para apoio facial
- E - Engrupado
- F - Cossack

G – Encarpado

H – Carpa



I



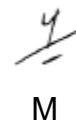
J



K



L



M

I – Esparegata sagital chamada 1 pé

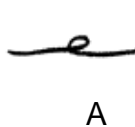
J – Esparegata frontal chamada 1 pé

K – Esparegata sagital c/ tesoura

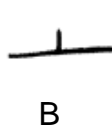
L – Tesoura

M – Esparegata sagital c/ tesoura e ½ pirueta

Grupo D – flexibilidade e equilibrio



A



B



C



D



E



F



G



H

A – esparegata sagital

B – esparegata frontal

C – esparegata vertical

D – Pivô

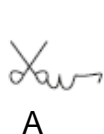
E – Equilíbrio sagital / bandeira sagital

F – Equilíbrio sagital com 1 volta

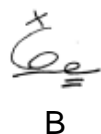
G – Illusion

H – Illusion sem apoio

5. Exemplos:



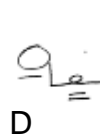
A



B



C



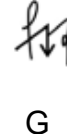
D



E



F



G

A – Flair para wenson

B – Helicóptero para esparegata

C – Angulo V c/ 1 volta

D – 1 Pirueta para esparegata

E – Carpa para apoio facial

F – Encarpado ½ volta para apoio facial

G – Illusion sem apoio para esparegata vertical

# GINÁSTICA AERÓBICA

## ANEXO V

### COMPETIÇÕES MUNDIAIS POR IDADES

PROGRAMA 2013 – 2016

	Desenvolvimento nacional	Grupo de idades I	Grupo de idades II
<b>Idade</b>	9-11 no ano da competição	12-14 no ano da competição	15-17 no ano da competição
<b>Categorias</b>	Individuais, PM, TR, GR	IF,IM,PM,TR,GR	IF,IM,PM,TR,GR
<b>Exceções</b>	sem flexões a 1 braço sem suportes a 1 braço sem receções a 1 braço	sem flexões a 1 braço sem suportes a 1 braço sem receções a 1 braço	Sem receções a 1 braço
<b>Duração da música</b>	1'15" +/- 5 seg.		1'30" +/- 5 seg.
<b>Elementos de dificuldade</b>	Máximo 6	Máximo 8	Máximo 10
<b>Elementos acrobáticos</b>	2 do A1 a A3 Opcional	2 do A1 a A6 Opcional	2 do A1 a A7 Opcional
<b>Coeficiente de dificuldade</b>	NOTA TOTAL DE DIFICULDADE DIVIDE POR 2 EM TODAS AS CATEGORIAS		
<b>Espaço de competição</b>	7x7 IND – PM – TR 10X10 GR	7x7 IF - IM – PM – TR 10X10 GR	7X7 IM – IF 10X10 PM – TR - GR
<b>Elementos obrigatórios devem ser executados sem combinações</b>	Flexão de braços Angulo V Pirueta Pancake	Flexão wenson Angulo V ½ volta Engrupado 1 volta Esperagata vertical	Helicóptero para espargata Angulo V com 1 volta Carpa Pivô para espargata vertical
<b>Valores dos elementos de dificuldade</b>	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.2 – 0.7 1 elemento 0.8 opcional
<b>Elementos no solo</b>	Máximo 4	Máximo 5	Máximo 5
<b>Receções em apoio facial</b>	0	Máximo 1	Máximo 2
<b>Receções em espargata</b>	Máximo 1	Máximo 1	Máximo 2
<b>Bateria de elementos</b>	1 elemento de cada grupo		
<b>Elevações</b>	0	1 opcional	1
<b>Equipamento de prova</b>	CIP FIG Collants soa opcional São permitidos maios c/ calções para rapazes e raparigas	CIP FIG	CIP FIG
<b>Juri</b>	2-4 A – 2-4 E – 2 D , 2L, 1T, 1CP De acordo com as regras dos juizes FIG, RT FIG, AER_CIP		

## Deduções

	Desenvolvimento nacional	Grupo de idades I	Grupo de idades II
<b>Idade</b>	9-11 anos No ano da competição	12-14 anos no ano da competição	15-17 anos no ano da competição
<b>Deduções de dificuldade (-1,0 cada x)</b>	Mais de 6 elementos Elementos obrigatórios em falta ou combinados Grupo em falta não executado Mais de 4 elementos no solo Valores dos elementos superiores a 0,40 Elementos com apoio de 1 braço apenas Elementos com receção em apoio facial a 1 mão Mais do que 1 elemento com receção em espargata Repetição de elementos	Mais de 8 elementos Elementos obrigatórios em falta ou combinados Grupo em falta não executado Mais de 5 elementos no solo Valores dos elementos superiores a 0,60 Elementos com apoio de 1 braço apenas Elementos com receção em apoio facial a 1 mão Mais do que 1 elemento com receção em espargata Repetição de elementos	Mais de 10 elementos Elementos obrigatórios em falta ou combinados Grupo em falta não executado Mais de 5 elementos no solo Mais do que 1 elemento de valor 0,80 Elementos de valor 9,90 o acima Elementos com receção em apoio facial a 1 mão Mais do que 2 elementos com receção em espargata Mais do que 2 elementos com receção em apoio facial Repetição de elementos
<b>CP deduções (-0,50 cada x)</b>	Execução de elevações Execução de elementos acrobáticos A4-A7	Mais do que uma elevação Execução de elementos acrobáticos A7	Mais ou menos que uma elevação

# Ginástica Aeróbica

## Anexo VI

### Guia para pontuar Aerodance

## Dança aeróbica / Aerodance

#### INFORMAÇÕES GERAIS

**DEFINIÇÃO:** Coreografia em grupo (8 competidores: masculino, feminino ou misto), utilizando sequências de padrões de movimentos aeróbicos em toda a rotina com a integração de pelo menos de 32-tempos de um 2º Estilo: Salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, flamenco, etc. A rotina deve incluir quatro elementos de dificuldade de diferentes famílias dos grupos C e D do CIP FIG e pode incluir movimentos de outras disciplinas (sem uso excessivo) bem integrados na coreografia.

CATEGORIA:	Grupos de dança aeróbica 8 competidores (homens / mulheres / mistos)
IDADE	18 anos ou mais no ano da competição
TEMPO	1 '30 "± 5"
ÁREA DE COMPETIÇÃO	10m x 10m
MÚSICA	Qualquer estilo de música

#### EQUIPAMENTO / DRESS CODE

- Aparência Atlético, mas diferente das categorias IM, IW, MP, TR e GR
- Maiô único ou duas peças, collants (calças, calças compridas, shorts e tops) são permitidos.
- A roupa interior não deve ser visível
- O fato pode ser diferente entre os membros, mas deve ser harmonizado.
- Roupas grandes (soltas) não são permitidas.
- O competidor deve usar tênis aeróbicos / desportivos
- O cabelo deve estar preso perto da cabeça.
- Itens adicionais (tubos, bastões, bolas, etc.), e acessórios (cintos, suspensórios, bandas, etc.) não são permitidos.
- É proibido equipamento que retrata guerra, violência ou temas religiosos.
- Não são permitidas lantejoulas para os homens.

#### ELEVAÇÕES

1 Elevação deve ser incluída (propulsão é proibido)

#### ARTÍSTICA (10 pontos)

1. Composição (complexa e original):

- A. Música e Musicalidade
- B. Conteúdo aeróbico
- C. Conteúdo Geral
- D. Espaço / Formação

2. Performance:

E. Qualidade artística

#### EXECUÇÃO (10 pontos)

- Aptidão Técnica 7 pts.
- Sincronismo 3 pts

#### ELEMENTOS dificuldade (Max 2,4 pontos)

Incluir apenas 4 elementos do Grupo C & D do CIP FIG sem combinações (0,2-0,6 valores);  
Sem repetição dos elementos da mesma família

Qualquer elemento do grupo A & B não receberá valor de dificuldade.

Todos os membros do grupo deve executar o mesmo elemento, ao mesmo tempo.

#### DEDUÇÕES DE DIFICULDADE

- Mais ou menos do que quatro elementos: 1,0 de cada vez
- Elementos de valor acima de 0,6 elementos: 1,0 de cada vez
- Repetição de elemento da mesma família: 1,0 de cada vez
- Elementos em combinação: 1,0 cada combinação
- Nenhuma dedução será aplicada para ausência de grupo
- Para outras deduções, consultar FIG CIP 2013 - 2016

#### CHEFE DE PAINEL

#### LIFT/ELEVAÇÃO

Cada rotina deve incluir uma elevação.

Definição: quando um ou mais competidores é levantado, suportado, elevado ou transportado sem apoio no solo, mostrando uma forma precisa. Uma elevação pode envolver qualquer combinação de competidores.

No caso de uma elevação de pé (ou seja, uma pessoa levanta 2 pessoas), a elevação não pode ser maior do que a altura de 2 pessoas, a base em pé de apoio á pessoa que levantou, tanto com os braços esticados (em posição vertical)

Movimentos proibidos podem ser incluídos na elevação.

Propulsionar é proibido.

A rotina pode incluir movimentos de outras disciplinas (sem uso excessivo) bem integrados na coreografia.

Combinação de elementos acrobáticos:

Máximo de 2 elementos acrobáticos em combinação (= conjunto) pode ser realizada mas ao mesmo tempo. Se a mesma ou diferentes combinações forem realizadas consecutivamente, será contado como 2 ou mais elementos acrobáticos.

Se uma combinação diferente é realizada ao mesmo tempo, será contada como um conjunto. Máximo de três conjuntos de combinações podem ser executadas.

Exemplos:

Rodada + flic flac + mortal = DEDUÇÃO

Rodada + mortal = nenhuma dedução

- Mais de 2 elementos acrobáticos realizados em combinação (= conjuntos): -0.5 Cada vez
- Mais de 3 combinações acrobáticas (conjuntos) em toda a rotina -0.5 Cada vez

#### JUÍZES

Presidente do Painel de Juízes (1), dificuldade (2), A (4), E (4), Linha (2), Tempo (1)

<b>ARTÍSTICA</b>
------------------

#### 1. COMPOSIÇÃO (Complexidade / Originalidade)

##### A) Música e Musicalidade:

Seleção: Qualquer tipo de música pode ser usada. Uma boa seleção musical vai ajudar a estabelecer a estrutura e ritmo, assim como o tema do exercício. Irá apoiar e destacar o desempenho dos elementos necessários de dificuldade e de facilitar a sua execução. Deve haver uma forte coesão entre o desempenho global e a escolha de música.

Para o segundo estilo, é recomendado o uso de uma música diferente do tema principal, a fim de ser reconhecido como um estilo diferente.

#### Composição e Estrutura:

Tecnicamente, a música deve ser perfeita, sem cortes abruptos, dando o sentido de uma peça de música, deve fluir, com um início e final claros, com efeitos sonoros bem integrados (se forem incluídos), respeitando as frases musicais que podem ser de 8 tempos ou não, mas devem respeitar uma estrutura. A gravação e mistura de músicas devem ser de qualidade profissional e bem integradas.

Se, para um segundo estilo for usada uma música diferente, este deve ser de 32 tempos de música claramente reconhecíveis, diferente do tema principal e bem integrados.

#### Uso (Musicalidade):

Musicalidade é a capacidade de um artista ou artistas em interpretar a música e demonstrarem não só o seu ritmo e velocidade, mas também o seu fluxo, forma, intensidade e paixão dentro de seu desempenho físico.

Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida.

O estilo da rotina deve harmonizar-se com a ideia da música.

A composição dos movimentos deve harmonizar-se com a estrutura de música (ritmo, batidas, acentos e frase), e tempo.

O segundo estilo deve ser interpretado.

#### B) Conteúdo aeróbico:

No conteúdo aeróbico, os padrões de movimentos aeróbicos (PMA) são avaliados toda a rotina

#### Complexidade / Variedade:

Para diferenciar dança aeróbica de apenas uma rotina de dança, as sequências PMA devem ser mostradas em toda a rotina. PMA's são a base da Dança aeróbica e principal (principal) característica. Os PMA's devem incluir muitas variações de passos com movimentos de braços, utilizando passos básicos para a produção de combinações complexas com um alto nível de coordenação e devem ser reconhecidos como padrões de movimentos contínuos.

#### Criatividade:

As sequências de PMA's devem ser utilizadas para melhorar o desempenho e respeitando a natureza da disciplina de ginástica aeróbica. As sequências PMA deve ter alta correlação com o tema e o estilo da música. Deve haver uma razão para incluir esse braço (s) movimento, sem perder o estilo da coreografia. A utilização da cabeça e do tronco durante a execução de PMA's pode ser uma outra possibilidade de incluir na coreografia.

Recomenda-se mostrar um alto nível de criatividade nas sequências PMA, especialmente usando o estilo de música e acentos, mas sem repetições e em forma desportiva. O segundo estilo deve ser claramente diferente do resto do coreografia e deve mostrar alto grau de criatividade

#### Intensidade:

A intensidade é uma medida da energia e dinamismo da rotina e a maioria da intensidade de rotina depende de movimentos PMA. Portanto, sequências de PMA's devem ser realizadas sem qualquer pausa desnecessárias e com energia e vigor para manter um elevado nível de intensidade, desde o início para o final. Mas isso não significa correr para cobrir o espaço de competição.

Pequenas pausas são permitidas desde que combinadas com a música e ao estilo da coreografia.

No segundo estilo, não é necessário exibir um nível elevado de intensidade. Ele depende do estilo da coreografia.

#### C) Conteúdo geral:

As avaliações dos movimentos dos "outros conteúdos" são as seguintes:

movimentos do 2º estilo

- Transições / ligações
- Interações físicas
- Elevações
- Movimentos de outra disciplina (se incluídos)

Com os anteriores movimentos, avaliar os seguintes critérios:

Complexidade / Variedade:

Os movimentos são complexos quando são compostos por muitas partes interligadas e eles são complicados e difíceis de executar, devendo ser mais premiados. O atleta que toma esta opção deverá beneficiar disso.

Para avaliar a variedade de rotinas, os juízes A levam em consideração que todos esses movimentos devem ser sem repetição ou reiteração de movimentos de tipos iguais ou semelhantes. Estes devem incluir ações diferentes, formas diferentes, e diferentes tipos de movimentos e capacidades físicas diferente.

Criatividade:

A composição criativa da rotina (movimento) significa ter sido construído e é realizado criando novas ideias, formas, interpretações, originalidade, progressividade, e evitando a monotonia, que em conjunto com a utilização da música e uma excelente execução, fazem com que o movimento (s) seja único, com características únicas e criativas.

A originalidade no segundo estilo será um fator essencial.

o Originalidade com a ideia da coreografia e do tema escolhido

o Originalidade do 2<sup>a</sup> estilo selecionado é bem integrada.

o Originalidade em utilizar os movimentos de outra disciplina.

Fluência:

A ligação de / para movimentos deve ser suave e fluida. Todos os movimentos apresentados na rotina devem ser ligados, sem quaisquer pausas desnecessárias, sem problemas, de fácil realização, sem demonstrar fadiga (trabalhoso / hesitante) ou ser pesado, mostrando agilidade.

D) A utilização do espaço e formações:

Área de competição deve ser efetivamente usada com equilíbrio nas deslocamentos. O equilíbrio dos deslocamentos deve contribuir para o uso efetivo de uma área de competição.

Devem ser mostradas deslocamentos em todas as direções e distâncias.

Traços das deslocamentos:

Espera-se que o ginasta (s) utilize o espaço de competição de forma equilibrada usando sequências PMA, (não apenas por correr ou correr á volta).

Ao longo da rotina, deve ser mostrada a deslocamento em todas as direções (frente, para trás, lateralmente, na diagonal e circulares), com longas e curtas distâncias, sem repetição de percursos semelhantes.

Distribuição e Equilíbrio:

Todos os componentes da rotina devem servir adequadamente distribuídos na rotina e no interior da área de competição. Toda a área de Competição deve ser efetivamente usada durante toda a rotina mostrando uma estrutura bem equilibrada da coreografia (não apenas os cantos e o centro do espaço de Competição)

Formações:

Formações Incluir posições / posicionamento dos Parceiros e da forma como eles mudam de posição para outra formação ou na mesma formação enquanto estão a executar PMA's ou outros movimentos, e distancias entre competidores Ao longo das diferentes formações da rotina, e diferentes posições dos companheiros de equipe devem ser mostrados (incluindo distancias entre ginastas, longe versus perto), As mudanças de Formação devem ser fluentes, demonstrando originalidade e complexidade.

E) Qualidade Artística

Arte e uma capacidade que o ginasta (s) tem para transformar uma composição de uma rotina bem estruturada para um desempenho artístico. TODOS OS Membros fazer Grupo devem, demonstrar expressão e parceria Além da execução impecável de todos os movimentos.



**Qualidade:**

Os competidores devem uma clara impressão atlética com elevada qualidade de movimentos (clara e nítida). A impressão atlética deve ser adequada à dança aeróbica.

**Expressão:**

Expressão é uma forma de como um grupo de ginastas geralmente se apresenta ao júri e ao público. Ele inclui atitude e variedade de emoções que se expressa não só pelo rosto, mas também pelo corpo dos ginastas. É a habilidade de exibir um estilo ao longo da performance e em conjugação com outros parceiros e a habilidade para controlar / gerar expressão durante a performance dos movimentos mais difíceis ou complexos. Pela expressão o ginasta é capaz de transformar movimentos e coreografia num todo artisticamente singular.

**Parceria:**

Parceria é uma "conexão" ou relação tangível (visível ou palpável) entre parceiros num desempenho (um olhar, um toque sutil, perfeito uníssono de execuções, confiança...). A capacidade de trabalhar juntos ou separados, mantendo esta relação. A capacidade de realçar ou sublinhar o desempenho do seu parceiro. A capacidade desta parceria em transcender (ir além) do seu próprio relacionamento e de evocar ou tocar o público, bem como o júri.

**Avaliação:**

Consulte Anexo I em cada área e adaptar para dança aeróbica.

**Escala para a avaliação artística****Critérios**

	Inaceitável		Poor		Satisfactory		Good		Good Very		Excellent
Musical 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											
Conteúdo geral											
Espaço formações											
Qualidade artística Artistry											

**EXECUÇÃO****AVALIAÇÃO**

Todos os movimentos devem ser executados com a máxima precisão, sem erros. A avaliação será de acordo com o CIP\_FIG Ginástica Aeróbica Anexo II. A pontuação de execução é de 10 pontos, a avaliação é composta por dois subcritérios.

**Função**

A avaliação de execução é baseada no seguinte:

- A. Elementos de dificuldade
- B. Coreografia
- C. Sincronismo

**1. Habilidade técnica (7 pts)**

Os juizes E avaliam as habilidades técnicas de todos os movimentos, incluindo elementos dificuldade, coreografia (PMA, transições, ligações, Parcerias e elevações).

A capacidade de demonstrar: força, potência explosiva, flexibilidade e movimentos com execução perfeita em toda a rotina.

#### Capacidades Físicas

##### Forma, postura e alinhamento

- A capacidade de manter a postura e alinhamento correto.
- A capacidade de manter o controle do corpo em todos os segmentos.

##### Precisão

- Cada elemento tem uma posição inicial e final clara.
- Cada fase do movimento tem de demonstrar controle perfeito.

##### Força, potência, flexibilidade

- A capacidade de demonstrar força e potência
- A capacidade para demonstrar a flexibilidade.

#### 2. Sincronismo (3 pts.)

A capacidade de executar todos os movimentos como uma unidade: -0,1 ponto de cada vez.

Dedução máxima para sincronismo é de 3,0 pontos

#### Deduções para Execução:

##### A.1. Elementos: Dificuldade / Acrobáticos

Execução de elementos de dificuldade é avaliar a habilidade técnica, durante a performance do competidor (Ver Anexo II)

Deduções máximas para um elemento: -0.5

#### Deduções para Elementos (Dificuldade / Acrobáticos)

Pequeno erro -0,10

Erro medio – 0,20

Grande erro – 0,30

Inaceitável / queda -0,50

##### A.2. Coreografia:

A capacidade de demonstrar movimentos com o máximo de precisão, enquanto realizados os PMA, transições e ligações, elevações e interações físicas.

#### Deduções para Coreografia

Desvio da perfeição	Pequeno	Medio	Queda
AMP cada unidade	0,1	0,2	0,5
Transições e ligações cada x	0,1	0,2	0,5
Elevações e interação física cada x	0,1	0,2	0,5

##### A.3.Sincronismo:

O sincronismo é a capacidade de executar todos os movimentos como uma unidade (entre os membros), com amplitude de movimentos idêntica, começar e terminar ao mesmo tempo e ter a mesma qualidade. Isto inclui também os movimentos dos braços, cada movimento padrão deve ser preciso e idêntico.

**Deduções para Sincronismo:** Cada vez -0,1 / Toda a rotina máximo - 3.0

#### DIFICULDADE

Os elementos de dificuldade serão avaliados de acordo com CIP\_FIG, anexo II.

- A rotina deve incluir apenas 4 elementos do Grupo C & D do CIP\_FIG (Bateria de Elementos) de diferentes famílias de grupos.
- Qualquer elemento do grupo A & B não receberá valor de dificuldade
- Todos os competidores têm de executar o mesmo elemento, ao mesmo tempo

- Os elementos não devem ser executados em combinação
- Nota de dificuldade e deduções serão divididos por 2 para todos os grupos (masculino / feminino / misto).

#### DEDUÇÕES:

- Mais ou menos de 4 elementos ded -1,0 por elemento adicional ou ausente
- Repetição de elemento (família) ded -1,0 por elemento
- Elementos com valor superior a 0,6 ded -1,0 por elemento
- Elementos realizada em combinação ded -1.0 cada combinação

<b>CHEFE DO JÚRI</b>
----------------------

As deduções do Chefe do Painel de Juizes são feitas da seguinte forma:

Falta de apresentação	0,2 Ponto
Equipamento prova	0,2 Ponto cada vez
Falta do emblema nacional	0,3
Interrupção de performance (por todos os competidores) para 2-10 seg.	0,5 Ponto cada vez
Infração Tempo	0,2 Ponto
Falta de tempo	0,5 Ponto
Falta de comparência na área de competição dentro de 20 segundos	0,5 Ponto
Menos ou Mais que 1 Elevação	0,5 Ponto cada vez
Mais de 2 elementos acrobáticos realizados em combinação	0,5 Ponto cada vez
Mais de 3 combinações acrobáticas (conjuntos) em toda rotina	0,5 Ponto cada vez
Elevação Proibido (reflexão de braços)	0,5 Ponto cada vez
Uma elevação de pé maior que 2 pessoas em pé	0,5 Ponto cada vez
Temas em violação da Carta Olímpica e ao Código de Ética	2,0 Pontos
Paragem da prova	2,0 Pontos
Presença em área proibida, comportamento impróprio / maneiras	Advertência
Fato de treino nacional não foi usado (ver RT FIG 2009 Art.10.4)	Aviso
Cerimónia de medalhas sem ser em fato de prova (ver RT FIG 2012, Art.10.4)	Aviso
Abandono / Violações graves dos estatutos da FIG, RT, CIP	Desqualificação

# Ginástica Aeróbica

## Anexo VII

### Guia para pontuar Aerostep

## Aerostep

#### INFORMAÇÕES GERAIS

#### DEFINIÇÃO

Coreografia de grupo (8 competidores: masculino, feminino ou misto), utilizando a passos básicos aeróbicos e movimentos dos braços com o equipamento (step), executado com música. A rotina pode incluir elementos da CIP FIG, realizados por um ou mais competidores (ao mesmo tempo ou consecutivamente), mas não receberá qualquer valor de dificuldade. Não são permitidos elementos acrobáticos.

CATEGORIA:	Aerostep grupos de 8 competidores (homens / mulheres / misto)
IDADE:	18 anos ou mais no ano da competição
EQUIPAMENTOS	(plataforma step)
TEMPO	1 '30 "± 5"
ÁREA DE COMPETIÇÃO	10m x 10m
MÚSICA	Qualquer estilo de música

#### DRESS CODE / Equipamento de prova

- Aparência atlética, mas diferente das categorias IM, IW, MP, TR e GR
- Maiô, fato inteiro e com duas peças, collants (calças, leggings, shorts longos e estreitos tops) são permitidos.
- A roupa interior não deve ser visível.
- O equipamento pode ser diferente entre os membros, mas deve ser harmonizado
- Roupas grandes ou soltas não são permitidas.
- O competidor deve usar suporte aeróbico apropriado com sapatos / tênis desportivos.
- O cabelo deve apanhado junto a cabeça.
- Itens adicionais (tubos, bastões, bolas, etc.), e acessórios (cintos, suspensórios, bandas, etc.) não são permitidos.
- É proibido equipamento retratando a guerra, violência ou temas religiosos.
- Não são permitidas lantejoulas para os homens.

#### ELEVAÇÕES

1 elevação deve ser incluída na rotina (propulsão é proibido)

#### ARTÍSTICA (10 pontos)

1. Composição (complexo e original):

- A. Música e Musicalidade
- B. Conteúdo Step
- C. Conteúdo Geral
- D. Espaço / Formação

2. Performance:

E. Artistry / qualidade artística

#### EXECUÇÃO (10 pontos)

- Habilidade Técnica 7 pts.
- Sincronismo 3 pts

#### JUÍZES

Chefe do Painel de Juízes (1), A (4), E (4), Linha (2), Tempo (1)

## ARTÍSTICA

A rotina deve utilizar o step (plataforma) no máximo durante todo o tempo da rotina pisando-o com uso de passos básicos aeróbicos (Step-Up / Step-Down, V-passo, Joelho-Lift, Chuto, Passo e toque, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc) toda a rotina, em combinação com os movimentos dos braços.

Os movimentos devem ser adequados para o step (plataforma) e envolver o máximo de stepping com menos coreografia sobre a superfície. A equipa deve apresentar a coreografia como uma unidade.

O trabalho deve ser sincronizado ou em cannon e a equipa deve utilizar o step (Plataforma) ao máximo.

A coreografia deve mostrar, a mudança de formações com ou sem step (Plataforma). Empilhamento, escadarias dos steps não são permitidas exceto na pose final, se incluídas na rotina.

### Elevação

Cada rotina deve incluir uma elevação. A pessoa elevada (s) pode utilizar a plataforma para ser levantada.

Definição: quando um ou mais competidores é levantado, suportado, elevado perdendo o contato com o solo, mostrando uma forma precisa.

Uma elevação pode envolver qualquer combinação de competidores.

No caso de uma elevação de pé, isto é, uma pessoa duas pessoas, a elevação não pode ser maior do que duas pessoas que estão um em cima do outro.

No caso de uma elevação de pé (ou seja, uma pessoa levantar 2 pessoas), a elevação não pode ser maior do que 2 pessoas, a base em posição de pé apoiando a pessoa levantada, com os braços esticados (em posição vertical).

Movimentos proibidos podem ser incluídos na elevação. Propulsão é proibido.

## CRITÉRIOS

### 1. COMPOSIÇÃO (Complexidade / Originalidade)

#### A) Música e Musicalidade

##### Seleção:

Qualquer tipo de música pode ser usada (entre 130bpm-140bpm recomendado). A boa seleção musical vai ajudar a estabelecer a estrutura e ritmo, bem como a tema do exercício. Irá apoiar e destacar o desempenho. Deve existir uma forte ligação entre o desempenho global e a música escolhida.

##### Composição e Estrutura:

Tecnicamente, a música deve ser perfeita, sem cortes abruptos, dando um sentido de uma peça de música, deve fluir, com um início e final claros, com os efeitos sonoros bem integrados (se forem incluídos), respeitando as frases musicais que podem ser de 8t ou não, mas devem respeitar uma estrutura dando a sensação de unidade. A gravação e mixagem da música deve ser de qualidade profissional e bem integrada

##### Uso (Musicalidade):

Musicalidade é a capacidade de um artista ou artistas para interpretar a música e demonstrar não só o seu ritmo e velocidade, mas também o seu fluxo, forma, intensidade e paixão dentro de seu desempenho físico. Todos os movimentos devem encaixar perfeitamente com a música escolhida. O estilo da rotina deve harmonizar-se com a ideia da música. A composição dos movimentos deve harmonizar-se com a estrutura da música (ritmo, batidas, acentos, e frases) e timing.

#### B) Conteúdo de step

No conteúdo do step, os padrões de movimentos aeróbicos (PMA) são realizados utilizando passos no step (plataforma) e são avaliados em toda a rotina. Todos os movimentos básicos são possíveis de realizar com o equipamento step (plataforma).

Complexidade / Variedade: Sequências PMA utilizando o step (plataforma) devem ser mostrados em todo o máximo da rotina e com menos coreografia ou transições / Ligações no step, sem o equipamento (não mais do que oito contagens). PMA é a base da etapa aeróbia e principal (principal) característica.

A complexidade das ações no step deve ser demonstrada utilizando os critérios de coordenação (braços e movimentos da perna) que exigem alto nível de coordenação.

PMA's devem incluir muitas variações de stepping, ações com os movimentos dos braços sem repetições consecutivas, utilizando passos básicos para a produção de complexas combinações e devem ser reconhecidos como padrões de movimentos contínuos.

Criatividade: Sequências de PMA de reforço devem ser utilizadas para melhorar o desempenho e respeitando a natureza da disciplina de ginástica aeróbica. As sequências de PMA no step devem ter alta correlação com o tema e o estilo da música. Deve haver uma razão para incluir esse movimento de braço (s), sem perder o estilo da coreografia.

Movimentos da cabeça e do tronco podem ser outra possibilidade a incluir nos PMA.

A criatividade dos PMA's deve ser reconhecida usando o estilo de música e os acentos, mas sem repetições e de forma desportiva.

Intensidade:

Intensidade (apropriada para step) é uma medida da energia e do dinamismo da rotina e maioria da intensidade rotina depende dos PMA dos movimentos de step (plataforma). Portanto, sequências PMA de step devem ser realizadas sem pausas desnecessárias e com energia e vigor mostrando agilidade para manter um alto nível de intensidade desde o início ao fim.

C) Conteúdo geral:

As avaliações dos movimentos "conteúdo geral" são os seguintes:

- Transições / Ligações
- Interações físicas
- Elevações

Avaliação dos movimentos acima, nos seguintes critérios:

Complexidade / Variedade:

Devem existir transições (mudança de step) de um step para outro (quanto mais melhor) para mostrar o carácter específico da coreografia no step), mas eles devem ser bem integrados na rotina.

A complexidade de toda a rotina será avaliada.

Elementos de dificuldade podem ser incluídos na rotina, mas não recebem o valor de dificuldade e são considerados como movimentos de decoração ou sotaque. Eles podem ser realizados por qualquer combinação dos membros do grupo (exceto elementos acrobáticos e movimentos proibidos).

Para avaliar a variedade de rotinas, os juízes A levam em consideração que todos estes movimentos devem ser sem repetição ou reiteração do mesmo ou de tipos semelhantes dos mesmos movimentos. Estes devem incluir ações diferentes, diferentes formas e diferentes tipos de movimentos.

Criatividade:

A composição criativa deve apresentar novas ideias, formas, interpretações, originalidade, progressividade, evitando a monotonia.

Com a plena utilização da música e uma excelente execução, a rotina torna-se única.

A criatividade das rotinas de step pode ser demonstrada através de:

- Originalidade nas ações no step, e com diferentes orientações e abordagens ao step
- Originalidade na transição / ligação
- Originalidade nas mudanças de formação, e transportar do step
- Originalidade nas parcerias (interações físicas, elevações, formações e mudanças de formação, etc.)
- A originalidade na interação entre os membros do grupo e step  
(Posição do degrau, a utilização do step)

Fluidez:

Todos os movimentos (step a step, as ações, a coreografia, as transições, links, parcerias, etc.), devem ser perfeitamente ligados entre eles e com o estilo e ritmo da música, utilizando o step ao máximo.

Os movimentos devem ser executados sem problemas.

O transporte da plataforma step deve ser dinâmica e suave

D) A utilização do espaço e formações:

A área de competição deve ser utilizada ao máximo, com uma distância equilibrada entre os membros do grupo, com ou sem utilizar o step:

- formações diferentes
- Mudança de posições entre os membros
- distâncias diferentes entre os membros do grupo (distâncias curtas versus longas)
- Mudança de níveis
- Orientação diferente

Distribuição e equilíbrio:

Todos os componentes da rotina devem ser adequadamente distribuídos sobre a área de competição em toda a rotina, com a estrutura equilibrada da coreografia (não apenas os cantos e o centro do espaço de competição)

Formações:

Formações incluem as posições relativas dos parceiros e da forma que eles mudam de posição para outra formação ou na mesma formação enquanto que estes executam PMA ou outros movimentos, bem como a distância (s) entre os competidores.

As mudanças de formação devem ser fluidas e mostrando posições tanto com originalidade como com complexidade.

Orientação:

Mudanças de orientação devem ser incluídas na série de step ou nos movimentos. Isso significa que as direções do corpo devem estar voltadas para várias direções (Não a face, mas o peito/tronco).

E) Artistry / Qualidade Artística:

Arte é a capacidade de o ginasta (s) tem para transformar a composição de uma rotina bem estruturada numa performance artística. Todos os membros do grupo devem, demonstrar expressão e parceria, além de a execução impecável de todos os movimentos. É também sobre sutileza e modulação, bem como atitude e velocidade.

Qualidade:

Os competidores devem dar uma impressão atlética, limpa, com alta qualidade de movimentos (clara e nítida). Impressão atlética de que é adequado para um Aerostep

Expressão:

Modo como um grupo de ginastas geralmente se apresenta para o júri e ao público. Atitude e gama de emoções que se expressa não só no rosto, mas no corpo dos ginastas. A capacidade de "exposição 'um modelo no decorrer da execução e em conjunto com outros parceiros. A capacidade de controlar / gerir expressão durante o desempenho dos movimentos mais difíceis ou complexas. Através de expressão, a capacidade de transformar os movimentos e coreografias, numa artística singular.

Os competidores devem mostrar uma atitude entusiasta durante toda a rotina, com expressões faciais autênticas e agradáveis, alcançando o público com a sua originalidade e criatividade, mostrando autoconfiança.

Parceria:

A "conexão" ou o tangível relacionamento (visível ou palpável) entre os parceiros em uma performance (um olhar, um toque sutil, perfeito uníssono de execução, confiança ...).

A capacidade de trabalhar juntos ou separados, mantendo essa relação. A capacidade de realçar ou sublinhar o desempenho do seu parceiro ou parceira. A capacidade do parceiro em transcender (ir além) o seu próprio relacionamento e evocar ou tocar o público, bem como o júri.

Avaliação:

Consulte o Anexo I, escala de avaliação igual a de Aerodance

## Escala para avaliação Artística

	Inaceitável		Poor		Satisfactory		Good		Good Very		Excellent
Música	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Musicalidade											
Conteúdo step											
Conteúdo geral											
Espaço formações											
Qualidade artística Artistry											

## EXECUÇÃO

### AVALIAÇÃO

Todos os movimentos devem ser realizados com a máxima precisão, sem erros. A avaliação será de acordo com o CIP\_FIG. Anexo II.

A pontuação de execução é de 10 pontos, a avaliação é composta por dois subcritérios.

### Função

O julgamento de execução é baseado no seguinte:

- A. Coreografia
- B. Sincronismo
- C. Elementos de dificuldade (se incluídos)

#### 1. Habilidade técnica (7 pts)

Os juízes E, avaliam as habilidades técnicas de todos os movimentos, incluindo Elementos dificuldade, Coreografia (PMA, transições, Ligações, Parcerias e elevações).

A capacidade de demonstrar: força, potência explosiva, flexibilidade e movimentos com execução perfeita em toda a rotina.

#### Capacidades Físicas

Forma, postura e alinhamento

- A capacidade de manter a postura e alinhamento correto.
- A capacidade de manter o controle do corpo em todos os segmentos.

#### Precisão

- Cada elemento tem uma posição inicial e final claro.
- Cada fase do movimento tem de demonstrar controle perfeito.

#### Força, potência, flexibilidade

- A capacidade de demonstrar força e potencia
- A capacidade para demonstrar a flexibilidade.

#### 2. Sincronismo (3 pts.)

A capacidade de executar todos os movimentos como uma unidade:

Dedução máxima para sincronismo é

-0,1 ponto de cada vez.  
3,0 pontos

#### Deduções para Execução:

##### A.1. Coreografia:

A capacidade de demonstrar movimentos com o máximo de precisão, enquanto realização de PMA (no passo), Transições & Links, elevações e interações físicas.



Deduções para Coreografia	Pequeno	Medio	Queda
Desvio da Perfeição	Pequeno	Medio	Queda
PMA (cada unidade)	0,1	0,2	0,5
Transições & Ligações (cada vez)	0,1	0,2	0,5
Elevações e interação física (cada vez)	0,1	0,2	0,5

#### A.2. Sincronismo:

A sincronismo é a capacidade de executar todos os movimentos como uma unidade (entre a membros), com alcance idêntico de movimento, começar e terminar ao mesmo tempo e ter da mesma qualidade de movimento. Isto inclui também os movimentos dos braços, cada movimento padrão deve ser preciso e idêntico.

Deduções para Sincronismo: Cada vez 0,1 / Toda a rotina máxima 3.0

#### A.3. Elementos dificuldade (se incluídos):

Execução de elementos de dificuldade é avaliar a habilidade técnica, enquanto o competidor executa. (Ver Anexo II)

Deduções máximas para um elemento: -0.5

Deduções para cada Elemento (se incluído): pequeno 0,1 Medio 0,2 Grande 0,3 Inaceitável / queda 0,5

### CHEFE DO JÚRI

Movimentos proibidos: (-0,5 dedução de cada vez)

Propulsão (LANÇAR AO AR) do step ou dos ginastas é proibido.

(Propulsionar é definido quando uma pessoa é lançada por um parceiro ou um parceiro é usado para saltar para uma posição no ar. Airborne / C/ fase aérea é definido quando um pessoa não tem contato com a superfície ou com o parceiro).

Manipular violentamente o step (chutar e / ou para jogar o step para o outro competidor / mandar ao ar).

Qualquer salto usando o step para chamada ou recepção (Grupo C elementos do FIG-COP, por exemplo, salto carpa, Cossack, engrupado, etc)

Salto da step para step

Qualquer rotação usando o step (Grupo D , FIG-COP, por exemplo, pivô, equilíbrio, illusion, etc)

elementos proibidos e movimentos estão listados no FIG-COP 2013-2016:

Deduções do Chefe do Júri:

Apresentação	0,2 ponto
Fato prova	0,2 ponto cada vez
Falta emblema nacional	0,3 ponto
Infração Tempo	0,2 ponto
Falta de tempo	0,5 ponto
Mais ou menos de 1 elevação	0,5 a cada vez
Movimentos proibidos / Acrobáticos	0,5 ponto cada vez
Elevação Proibida	0,5 ponto cada vez
Um elevação de pé maior que 2 pessoas em pé	0,5 ponto cada vez
Falta de comparência na área de competição dentro de 20 segundos	0,5 ponto
Interrupção de performance (por todos os competidores) para 2-10 seg. vez	0,5 ponto cada vez
Paragem do desempenho	2,0 pontos
Temas com violação da Carta Olímpica e Código de Ética	2,0 pontos
Presença em área proibida	Aviso
Comportamento impróprio / maneiras	Aviso

Fato de treino nacional não usado (ver RT 2009 Art.10.4)  
Fato de prova não usado na cerimonia dos prémios (ver TR 2012 Art.10.4)  
Abandono  
Violações graves dos Estatutos da FIG, TR e CIP

Aviso  
Aviso  
Desqualificação  
Desqualificação