



Código Nacional Adaptado

Base & Infantis



GINÁSTICA AERÓBICA

2017/20

Novembro 2017



Índice

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



Introdução

Com a introdução de um novo Código Internacional de Pontuação de Ginástica Aeróbica (CIP_FIG 2017-20) para o Ciclo Olímpico 2017-20, foi criado um novo Código de Pontuação Nacional para a Base e Infantis, denominado Código Nacional Adaptado.

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

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

Secção A - Código Nacional de INFANTIS

1. Estrutura Técnica do Programa

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

- 1.1. Tempo e música
- 1.2. Categorias e escalão
- 1.3. Áreas de competição
- 1.4. Padrões de movimentos aeróbicos
- 1.5. Deslocações
- 1.6. Elementos de dificuldade
- 1.7. Elevações
- 1.8. Elementos acrobáticos



1.1. Tempo e música

A música pode ser livremente escolhida pelos treinadores, mas deve ser caracteristicamente aeróbica, ou seja com ritmo / batida / tempo regular e definido, que ajude a execução rítmica de todos os exercícios no tempo da música. O tempo de exercício e consequentemente de duração da música são o mesmo para todas as fases: 1 minuto (+/- 5 seg.).

1.2. Categorias e escalão

Categorias:

IF: 1 ginasta do sexo feminino;

IM: 1 ginasta do sexo masculino;

PM: 2 ginastas em par misto;

TR: 3 ginastas em trio feminino / masculino / misto;



GR: 5 ginastas femininos / masculinos / misto;

Escalão: **Infantis** - 6 a 8 anos.

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

1.3. Áreas de competição: 7x7m

1.4. Padrões de movimentos aeróbicos

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

Exemplos de PMAs:

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

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

Exemplos incorretos de PMAs: (considerados como repetição)

8 Tempos / 4 polichinelos consecutivos;

8 Tempos consecutivos de elevação alternada dos joelhos;

4 Elevações consecutivas e alternadas dos joelhos.

Exemplos possíveis de direções e planos de deslocação dos PMAs:

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

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

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

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

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



1.5. Deslocações

Fase de Iniciação: Não é obrigatório haver deslocações;

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

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

1.6. Elementos de dificuldade

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

Grupo A – Força Dinâmica

Grupo B – Força Estática

Grupo C – Saltos

Grupo D – Flexibilidade e Equilíbrio

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

Elementos de dificuldade obrigatórios:

A) Prancha Facial (valor = Push Up)

B) Ângulo (em stradle ou L), com os pés ou bacia no chão (valor = 0,1)

C) Salto em extensão (valor = Tuck)

D) Folha ou pivot (valor = Espargata Vertical)

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

Elementos de dificuldade obrigatórios:

A) Prancha Facial (valor = Push Up)

B) Ângulo (em stradle ou L), com pés ou bacia no chão (valor = 0,1)

C) Tuck

D) Espargata sagital (valor = Espargata Vertical)

Valores de dificuldade entre: 0.1 a 0.3 pontos.



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

Elementos de dificuldade obrigatórios:

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

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

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

1.7. Elevações

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

1.8. Elementos acrobáticos

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

Fase de Iniciação: Máximo 1 acrobático entre:

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

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

Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;

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

Roda;

Rondada.

Fase de Performance: Máximo 2 acrobáticos entre:

Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;

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

Rolamento atrás para apoio facial invertido;

Roda;

Rondada;

Aranha.

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

Fato de ginástica com ou sem colãs para a raparigas;

Fato de ginástica com calções ou calças para os rapazes;

Ténis com meias brancas ou sapatilhas de ginástica brancas;

Todos os ginastas devem usar o mesmo tipo de calçado: Todos de ténis e meias de cor branca ou todos de sapatilhas brancas;

Cabelo longo apanhado.

2.2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade

2.2.1 Execução e Dificuldade: Aplicação dos critérios de execução previstos no CIP_FIG 2017-20;

2.2.2. Artística: Escala de avaliação

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

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



2.2. Sistema de Pontuação

- 2.3.1. Júri constituído por 1-2 juízes ART, 1-2 Juízes EXE, 1-2 Juiz DIF, 1 Juiz Árbitro (Não é necessário haver Juízes de Tempo e Linha);
- 2.3.2. Calculo das notas: CIP_FIG 2017-20 (somatório das notas médias de artística, execução, nota final de dificuldade dividida por 2 e subtraindo total de deduções do Juiz Árbitro);
- 2.3.3. As notas não serão divulgadas durante o encontro de infantis, no entanto serão entregues/enviadas às entidades.



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

Código Nacional Adaptado - Infantis	
ESCALÃO	Infantis
IDADE	6-8 anos (no ano da competição)
CATEGORIAS	IF, IM, PM, TR, GR, AD, AS
PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	AeroGYM (adaptação): Iniciação, Progresso, Performance.
ÁREA DE COMPETIÇÃO	7 X 7 : PM – TR – GR
DURAÇÃO DA MÚSICA	1 minuto (+/- 5 seg)
PMA	<p>INICIAÇÃO Mínimo 1 PMA (pode ser repetido).</p> <p>PROGRESSO Mínimo 2 PMA (podem ser repetidos).</p> <p>PERFORMANCE Mínimo 4 PMA (um bloco, que pode ser repetido).</p> <p><u>Nota:</u> As coreografias devem ter pelo menos 6 PMA.</p>
DESLOCAÇÕES	<p>INICIAÇÃO Não é necessário haver deslocações.</p> <p>PROGRESSO É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram pelo menos 2 cantos da área.</p> <p>PERFORMANCE É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram os 4 cantos da área, sendo obrigatória a realização de uma circular.</p>
ELEMENTOS DE DIF. & ACROBÁTICOS	<p>INICIAÇÃO Dif: 4 Máximo Acrob. (opcional): 1 elemento</p> <p>PROGRESSO Dif: 5 Máximo Acrob. (opcional) : 2 elementos</p> <p>PERFORMANCE Dif: 6 Máximo Acrob. (opcional) : 2 elementos Saltos fora do eixo proibidos</p>
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS (Têm de ser realizados ao mesmo tempo <u>sem</u> nenhuma combinação)	<p>INICIAÇÃO A) Prancha Facial (valor = Push Up) B) Ângulo(em stradle ou L), com os pés ou bacia no chão (valor = 0,1) C) Salto em extensão (valor = Tuck) D) Folha ou pivot (valor = Espargata Vertical)</p> <p>PROGRESSO A) Prancha Facial (valor = Push Up) B) Ângulo (em stradle ou L), com pés ou bacia no chão (valor = 0,1) C) Tuck D) Espargata sagital (valor = Espargata Vertical)</p> <p>PERFORMANCE A) Push Up B) Ângulo (em stradle ou L) C) Pirueta 360º D) Espargata vertical</p>



Código Nacional Adaptado – Infantis (Cont.)

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



Secção B - Código Nacional Adaptado Base - INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

1. Estrutura Técnica do Programa

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

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

1.1. Tempo e música

A música pode ser livremente escolhida pelos treinadores, mas deve ser caracteristicamente aeróbica, ou seja com ritmo / batida / tempo regular e definido, que ajude a execução rítmica de todos os exercícios no tempo da música. O tempo de exercício e consequentemente de duração da música é regido pelo CIP_FIG 2017-20.

1.2. Categorias e escalão

Categorias:

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

Escalão:

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

1.3. Áreas de competição (CIP_FIG 2017-20)

Iniciados:

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

Juvenis:

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



Juniões e Seniores:

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

1.4. Elementos de dificuldade

Grupos de elementos de dificuldade:

Grupo A – Força Dinâmica

Grupo B – Força Estática

Grupo C – Saltos

Grupo D – Flexibilidade e Equilíbrio

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

1.4.1.1 Não há elementos obrigatórios;

1.4.1.2 Todos os elementos a partir de 0.1 pontos;

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

1.4.1.3.1 Ângulo (em stradle ou em L) com bacia ou pés no chão (Valor = 0,1; Grupo: B; Família: Ângulos);

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

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

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

1.5. Elevações

1.5.1. CIP FIG 2017-20;

1.6. Elementos acrobáticos

1.6.1. CIP FIG 2017-20;

2. Sistema de Avaliação dos exercícios

2.1. Equipamento de prova:

Iniciados: Código de Pontuação FIG, sem maquilhagem:

- Calças justas (Opcional);
- Ténis específicos da AER com meias brancas ou sapatilhas/sabrinhas de ginástica brancas (todos os ginastas devem usar o mesmo tipo de calçado: Todos de ténis e meias de cor branca ou todos de sapatilhas brancas).

Juvenis: Código de Pontuação FIG, maquilhagem leve;

Juniões: Código de Pontuação FIG;

Seniores: Código de Pontuação FIG;



2.2. Critérios de Pontuação

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

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

2.3. Sistema de Pontuação

- 2.3.1. Júri constituído por 2-4 juízes ART, 2-4 Juízes EXE, 2 Juiz DIF, 1 Juiz Árbitro, 1 Juiz Tempo e 1-2 Juiz Linha;
- 2.3.2. Calculo das notas por somatório das notas médias de artística, execução, nota final de dificuldade dividida por 2 e nota final Chefe de Painel de Juízes (igual ao Código FIG).