



Código Nacional Adaptado

Base



GINÁSTICA AERÓBICA

2017/20

Outubro 2019



Índice

Introdução.....	2
Código Nacional Adaptado Base – INFANTIS, INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES	2
1. Estrutura Técnica do Programa.....	2
1.1. Tempo e música	2
1.2. Categorias e escalão.....	2
1.3. Áreas de competição.....	2
1.4. Elementos de dificuldade.....	2
1.5. Elevações.....	2
1.6. Elementos acrobáticos.....	2
1.1. Tempo e música	2
1.2. Categorias e escalão.....	2
1.3. Áreas de competição (CIP_FIG 2017-20)	3
1.4. Padrões de movimentos aeróbicos.....	3
1.5. Elementos de dificuldade.....	4
1.6. Elevações.....	4
1.6.1. CIP_FIG 2017-20;.....	4
1.7. Elementos acrobáticos.....	4
1.7.1. CIP_FIG 2017-20;.....	4
2. Sistema de Avaliação dos exercícios	4
2.1. Equipamento de prova:	4
2.2. Critérios de Pontuação.....	5
2.3. Sistema de Pontuação.....	5

Versão definitiva (outubro 2019)
2019-20



Introdução

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

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.

A parte do Código Adaptado aos Infantis ficou igual aos restantes escalões.

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

1. Estrutura Técnica do Programa

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

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

1.1. Tempo e música

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

1.2. Categorias e escalão

Categorias:

IF: 1 ginasta do sexo feminino;

IM: 1 ginasta do sexo masculino;

PM: 2 ginastas em par misto;

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

GR: 5 ginastas femininos / masculinos / misto.

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



Escalão:

- Infantis – 6 a 8 anos;
- Iniciados - 9 a 11 anos;
- Juvenis - 12 a 14 anos;
- Juniões - 15 a 17 anos;
- Seniores - 18 anos ou mais.

1.3. Áreas de competição (CIP_FIG 2017-20)

Infantis

- 7x7m

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. 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°).

1.5. 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 Prancha Facial (valor = Push Up) Critérios: 2 segundos na posição;

1.4.1.3.2 Salto de Tesoura (Valor: Tuck; Grupo C: Família: Scissors); Critérios: Pernas paralelas ao chão;

1.4.1.3.3 Ângulo (em straddle ou em L) com bacia ou pés no chão (Valor = 0,1; Grupo: B; Família: Ângulos) Critérios: 2 segundos na posição;

1.4.1.3.4 Plio (Valor = 0.2 pontos; Grupo: A; Família: Explosive Push Up); Critérios: Fase aérea;

1.4.1.3.5 Tamaro (Avião p/ apoio facial); (Valor = 0,3; Grupo: C; Família: Saltos horizontais) Critérios: Definir o avião (perna paralela ao chão) e sem queda;

1.4.1.3.6 Folha (valor = espargata vertical – 0,1; Grupo D: Família: Espargatas);

1.4.1.3.7 Espargata sagital (valor = espargata vertical – 0,1; Grupo D: Família: Espargatas).

1.6. Elevações

1.6.1. CIP_ FIG 2017-20;

1.7. Elementos acrobáticos

1.7.1. CIP_ FIG 2017-20;

2. Sistema de Avaliação dos exercícios

2.1. Equipamento de prova:

Infantis e Iniciados: Código de Pontuação FIG, sem maquilhagem:

➤ Calças justas (Opcional);

Juvenis: Código de Pontuação FIG, maquilhagem leve;

Juniores: Código de Pontuação FIG;

Seniores: Código de Pontuação FIG;



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

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