



Código Nacional Adaptado

2º Divisão

**Ginástica Aeróbica
2025-2028**

Índice

Índice	2
INTRODUÇÃO	4
Ginástica Aeróbica.....	5
Definição	5
Conteúdos da Composição da Rotina	5
CATEGORIAS	5
CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	6
REGRAS DE DESEMPATE	6
CIRCUNSTÂNCIAS EXTRAORDINÁRIAS	6
CÓDIGO ADAPTADO NACIONAL -2º Divisão (FGP) VS. CÓDIGO DE PONTUAÇÃO CoP (FIG)	7
PRATICAVEL DE COMPETIÇÃO E ARÉA.....	8
LUGARES DOS JUIZES.....	8
DURAÇÃO DA MÚSICA	8
DISPOSIÇÕES COMUNS.....	8
Exibição e Distribuição dos Resultados.....	8
Protestos	9
Prémios	9
Cerimónias	9
Emblemas.....	9
EQUIPAMENTO DE PROVA.....	9
Vestuário correto – Perfil desportivo (-0,3 dedução como total)	9
Vestuário de competição de Mulheres.....	10
Vestuário de competição de Homem	11
CRITÉRIOS DE DEDUÇÃO	11
A. Falta de apresentação (-0,3).....	12
B. Traje incorreto (- 0,3 no total)	12
C. Emblema ausente (- 0,3).....	12
D. Falta de tempo: (- 0,5)	12
E. Comparecimento tardio (- 0,5).....	12
ELEMENTOS ACROBÁTICOS.....	12
F. Repetição de elementos (- 0,5/cada vez)	12
G. Elementos acrobáticos diferentes (- 0,5/cada vez).....	12
H. Elemento acrobático em tempos diferentes ou em cannon (- 0,5/cada vez):.....	13
MOVIMENTOS PROIBIDOS.....	13
I. Colaboração proibida (- 0,5/cada vez)	13
J. Movimentos proibidos (- 0,5/cada vez).....	13
K. Receção proibida (- 0,5/cada vez).....	13
L. Interrupção da apresentação (- 0,5/cada vez)	13
M. Paragem da apresentação (- 5,0).....	13
N. Temas (- 5,0)	13
O. Comportamento indisciplinares (-0,5/cada vez).....	13
CPJ DEDUÇÕES	17
ELEMENTOS DE DIFICUDADE	17

Deduções de Dificuldade: -0,5 por elemento	18
Requisitos Técnicos	18
AVALIAÇÃO DE EXECUÇÃO (E-JÚRI)	21
Execução	21
Função	21
Avaliação	21
Erros	22
Deduções	22
Exemplos de Erros Gerais	23
Exemplos de Erros Específicos	24
AVALIAÇÃO DA ARTÍSTICA (A-JÚRI)	28
Componentes da Rotina	28
Função	28
Critérios	28
Escala e utilização	28
Dedução (Reduz)	29
Nível de Rotina	29
Símbolos de Artística (Recomendados)	29
Avaliação / Detalhes dos critérios	30
AVALIAÇÃO DE LINHA E TEMPO	40
Juíz de Linha	40
Juízes de Tempo	41
AEROBIC DANCE	42
Informação Geral	42
Chefe de Painel de Juízes (CPJ)	43
Execução (10 PONTOS)	45
Artística (10 Pontos)	46
AEROBIC STEP	49
Informação Geral	49
Chefe de Painel de Juízes	51
Execução (10 Pontos)	52
Artística (10 Pontos)	53
REQUISITOS OBRIGATÓRIOS POR ESCALÃO	56
TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE INICIADOS	56
TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE JUVENIS	57
TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE JUNIORES	58
TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE SENIORES	59
PASSOS BÁSICOS (descrição)	60
ELEMENTOS DE DIFICULDADE (descrição)	61

INTRODUÇÃO

A Ginástica Aeróbica (AER) é uma modalidade gímnica enérgica e envolvente, marcada por uma sequência de passos e movimentos contínuos, complexos e intensos, realizados ao som de música. Originária das aulas tradicionais de fitness, essa disciplina combina uma coreografia desafiadora com um alto nível de técnica, incorporando elementos de diversas outras modalidades gímnicas.

Com a implementação do novo Código Internacional de Pontuação de Ginástica Aeróbica (CoP_FIG 2025-28) para o Ciclo Olímpico 2025-28, foi criado um Código de Pontuação Nacional Adaptado para a 2º Divisão. Este código foi desenvolvido com base no CoP_FIG 2025-28, contando com a colaboração da Comissão Técnica Nacional e do Comité Técnico de Juízes da Ginástica Aeróbica, na pessoa da juiz Maria Félix que ajudou na tradução do CoP_FIG 2025-28.

O objetivo da criação deste código da 2º Divisão é estabelecer um grau de desenvolvimento a nível nacional para ginastas que estão a começar ou que necessitam de suporte técnico para avançar na disciplina.

Qualquer informação omissa ou não detalhada neste código deve ser consultada no CoP-FIG 2025-28 e no Manual Técnico Nacional da disciplina.



Ginástica Aeróbica

Definição

A Ginástica Aeróbica é a disciplina competitiva baseada na performance de uma variedade de Padrões de Movimento Aeróbicos continuamente com música, oriunda de exercícios aeróbicos tradicionais. A rotina deve demonstrar execução perfeita de todos os componentes.

Conteúdos da Composição da Rotina

A rotina deve integrar os seguintes movimentos com música.

- Padrões de movimentos aeróbicos
- Dificuldade / Elementos acrobáticos
- Transições / deslocações
- Colaboração / Parceria (PR / TR / GR / AD / AS)

A rotina deve mostrar um equilíbrio entre os componentes. Todos os movimentos devem ser precisos e com uma forma definida. É essencial mostrar um uso equilibrado de todo o espaço ao longo da rotina. Temas que demonstram violência e racismo, bem como aqueles com conotações religiosas e sexuais, não estão de acordo com os ideais olímpicos e o código de ética da FIG e da FGP.

CATEGORIAS

CATEGORIAS		COMPOSIÇÃO
IM	Individual Masculino	1 competidor masculino
IF	Individual Feminino	1 competidor feminino
PR	Par Misto	2 competidor (Mas/Fem/Misto)
TR	Trio	3 competidores (Mas/Fem/Misto)
GR	GRUPO	5 competidores (Mas/.Fem/Misto)

CATEGORIAS		COMPOSIÇÃO
AD	AEROBIC DANCE	6 a 8 COMPETIDORES (Mas/Fem/Misto)
AS	AEROBIC STEP	6 a 8 COMPETIDORES (Mas/Fem/Misto)

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Ver Manual Técnico Nacional 2025/2026 – Ginástica Aeróbica

- ! Especial atenção aos pontos: 3 e 5

REGRAS DE DESEMPATE

No caso de empate será feito o desempate com base nos seguintes critérios (no ranking individual):

1. A nota mais alta de execução
2. A nota mais alta de artística
3. A nota mais alta de dificuldade

Se mesmo assim persistir o empate, não haverá desempate.

CIRCUNSTÂNCIAS EXTRAORDINÁRIAS

Circunstâncias extraordinárias, são as seguintes:

- Música incorreta é passada (música errada, música distorcida, interrupção, etc)
- Problemas de música devido ao mau funcionamento do equipamento.
- Perturbações causadas por falha geral do equipamento – iluminação, palco, local.
- A introdução de qualquer objeto estranho na área de prova, durante a atuação de um ginasta ou outros meios que não sejam do competidor.
- Circunstâncias extraordinárias que causam um walk-over do competidor.

É da responsabilidade do competidor interromper a rotina imediatamente se uma circunstância extraordinária como a mencionada acima surgir.

Para música incorreta, o competidor deve notificar dentro de 10 segundos, interrompendo a apresentação. O competidor sairá do piso da competição. Após a decisão do Painel de Juízes, o competidor pode reiniciar a rotina após o problema ter sido corrigido. Quaisquer pontuações dadas anteriormente não serão consideradas.

CÓDIGO ADAPTADO NACIONAL -2º Divisão (FGP) VS. CÓDIGO DE PONTUAÇÃO CoP (FIG)

Numa ótica de ajudar a comunidade, optamos por neste código Adaptado Nacional para a 2º Divisão, inserir uma tabela que se evidencia as diferenças entre o CoP e o Código Nacional Adaptado. Sendo que o Código Nacional Adaptado foi criado com base e numa tradução integral do CoP, excertos nestes pontos:

Tema	CoP	CNA (Código Nacional Adaptado)	Comentários
Acrobáticos	A-2 Walkover (forward/backward)	A-2.1 Aranha atrás A -2.2 Aranha à frente	No código adaptado da 2º Div. as aranhas contam como dois acrobáticos diferentes e não um só.
	A-5 Salto 360º (forward, backward, sideward) with or without maximum of 1/1	A-5 Roda sem Mãos	De todos os A-5 que estão do CoP só a roda sem mãos pode ser realizada, mais nenhum A-5 pode ser feito na 2º Divisão.
Artística – Zonas	Penaliza em todos os escalões a falta de zonas	Não penaliza a falta de zonas em: INI e JUV – IF e IM	
Limitação de dificuldade: Iniciados Juvenis Juniore Seniores	National Development CoP Page 56	Iniciados Flexão – 0.1 Piruetas – 0.3 Pivot (1/1 turn) – 0.2 Ângulo de pernas afastadas – 0.2 ou com apoio da bacia – 0.1	IF: família 7 não é obrigatória IM: família 4 não é obrigatória; é permitido executar elementos da família 8 e executar receções em espargata
	World Youth Competition CoP Page 54	Juvenis 0.1 a 0.6, com as respetivas restrições: Máximo 1 elemento 0.6 Máximo 2 elementos 0.5 Máximo 2 elementos 0.4	Mínimo de 4 Famílias
	Junior World Championships CoP Page 52	Juniore 0.1 a 0.7, com as respetivas restrições: Máximo 1 elemento 0.7 Máximo 2 elementos 0.6 Máximo 2 elementos 0.5	Máximo de 2 elementos de cada Família
	Senior CoP	Seniores 0.1 a 0.8, com as respetivas restrições: Máximo 1 elemento 0.8 Máximo 2 elementos 0.7 Máximo 2 elementos 0.6	Máximo de 1 elemento de Name Base
Elementos de Dif.	Elementos CoP selecionados para introdução no CNA	Só podem ser realizados os elementos constantes neste CNA	Os elementos identificados como CNA, são elementos que não constam do CoP mas que são validos no CNA
Total de combinações	Escalões: Iniciado, juvenis e juniore 1 conjunto de combinações no máximo com 2 elementos é permitido. Seniores – 1 conjuntos de 3 elementos.	Conjunto de combinações igual para todos os escalões - 1 conjunto de combinações no máximo com 2 elementos é permitido. Exemplos: (D+D ou D+A ou A+D ou A+A)	

PRATICAVEL DE COMPETIÇÃO E ARÉA

! Todos os competidores, independentemente dos escalões ou categorias, competem na área de 10x10 metros.

LUGARES DOS JUIZES

PAINEL DE JUIZES A											
E	A	E	A	T	CPJ	D	D	E	A	E	A
1	1	2	2			1	2	3	3	4	4

PAINEL DE JUIZES B											
E	A	E	A	T	CPJ	D	D	E	A	E	A
1	1	2	2			1	2	3	3	4	4

Legenda: Linha (L) Artística (A) – Execução (E) – Dificuldade (D) – tempo (T) – Chefe de painel (CJ)

DURAÇÃO DA MÚSICA

A duração da música de rotina, com uma tolerância de mais ou menos 5 segundos (com aumentos de 1 segundo). O tempo começa com o primeiro som audível da música (sinal de sinalização/som de bip não está incluído) e termina no último som audível.

Escalões:

- Iniciados: 1 minuto 15 segundos (+/- 5 segundos)
- Juvenis: 1 minuto 15 segundos (+/- 5 segundos)
- Juniores: 1 minuto e 25 segundos (\pm 5 segundos)
- Seniores: 1 minuto e 25 segundos (\pm 5 segundos)

DISPOSIÇÕES COMUNS

Exibição e Distribuição dos Resultados

Para cada exercício, pontuação total (pontuações A, E, D), penalidades, pontuação final e a classificação deve ser exibida ao público

No final da competição, um conjunto completo de todos os resultados detalhados deve ser publicado no website da FGP.

Protestos

Ver Manual Técnico Nacional 2025/2026 – secção 1, ponto 7

Prémios

Ver Manual Técnico Nacional 2025/2026 — Ginástica Aeróbica

Cerimónias

Ver Manual Técnico Nacional 2025/2026 – secção 1, ponto 3

- A ausência à CP é penalizável;
- Sem estandartes;
- Só desfilam os medalhados/premiados;
- Ginastas medalhados:
 - Fato de treino (calças e casaco/sweater) do Clube; todos iguais;
 - Devem aguardar atrás do pódio, ou de lado;
 - Sobem ao pódio por trás do mesmo e não pela frente;
 - Devem adotar uma atitude protocolar, condigna com o momento (não mascar pastilha elástica, não fazer uso do telemóvel, etc.).

Emblemas

Ver Manual Técnico Nacional 2025/2065 – secção 1, ponto 6

EQUIPAMENTO DE PROVA

O maillot dos competidores deve demonstrar que se enquadra no perfil desportivo de uma disciplina de Ginástica.

Uma aparência atlética limpa e adequada deve ser a impressão geral. Deve ser desportivo e não uma fantasia. Para Aerodance e Aerostep.

Vestuário correto – Perfil desportivo (-0,3 dedução como total)

1. Deve ser usado suporte correto;
2. O cabelo deve estar arrumado e preso e não deve tocar o rosto ou os ombros. Rabos de cavalo curtos são permitidos;

- Os competidores dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores devem usar calçado aeróbico branco (imagem 2) e meias brancas, enquanto os iniciados podem optar entre sapatilhas de ginástica tradicionais (imagem 1) ou o mesmo calçado aeróbico branco com meias brancas.;



Imagem. 1.



Imagem. 2.

- O maillot não deve mudar durante a rotina. (Mudança de cores, abrir na área do peito, etc.);
- A maquilhagem deve ser apenas para mulheres e usada com moderação (máscaras teatrais/maquilhagem não são permitidas);
- Itens soltos e adicionais ao traje não são permitidos;
- Não devem ser usadas joias;
- Trajes ou roupas íntimas (rasgadas) não devem ser mostradas durante a apresentação;
- O traje não deve ser transparente. Se algumas partes feitas de renda (material transparente) forem usadas (no tronco ou peito), tem de ser forradas;
- O traje deve ser de material não transparente, exceto mangas para mulheres;
- A área pélvica/virilha deve ser coberta com material não transparente e não da cor da pele até (até) à zona do quadril;
- Maillots que são quase todos da cor da pele não são permitidos. Aparecem como nudez na TV.
- Pintura corporal não é permitida;
- O uso incorreto de magnésio não é permitido;
- Apenas fita adesiva da cor da pele é permitida (sem suportes/pegas),
- Trajes que representem guerra, violência, ideologias políticas, sexistas ou temas religiosos não são permitidos.

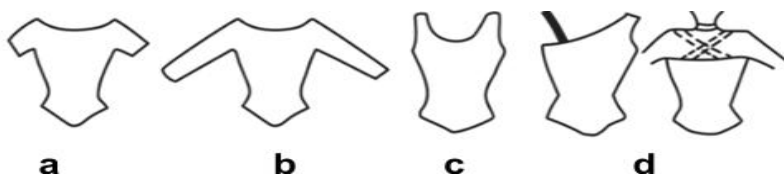
Vestuário de competição de Mulheres

- As mulheres devem usar um maillot de uma peça com meia-calça cor de pele ou transparente ou um macacão de comprimento total (um maillot de uma peça do pescoço ao tornozelo);
- Adereços com diferentes tipos de lantejoulas, pedras, bordados, etc. são permitidas, mas devem ser costuradas firmemente ao maillot para que não se movam;
- O decote da frente e de trás do maillot/uniforme não deve ultrapassar a metade do esterno à frente e não ultrapassar a linha inferior das omoplatas nas costas;
- O corte do maillot na parte superior das pernas não deve ultrapassar a cintura e a costura externa deve passar pela crista do ilíaco. O maillot deve cobrir a virilha completamente;
- O traje para mulheres pode ser com ou sem mangas compridas (1 ou 2 mangas). As mangas compridas terminam no máximo no pulso,

6. O material transparente (transparência) sem forro é permitido apenas para mangas.

EXEMPLOS DE MAILLOT DE MULHER

Os exemplos apresentados de “a a c” apresentam a mesma abertura à frente e atrás, no maillot

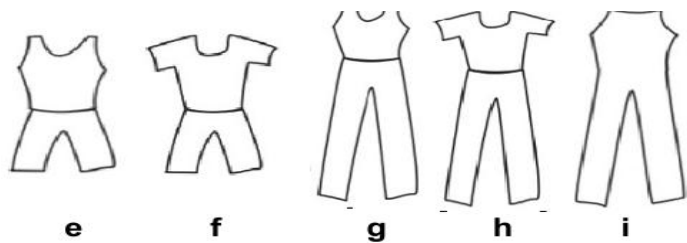


No exemplo “d” mostra-se a parte da frente e trás do maillot.

Vestuário de competição de Homem

1. Os homens devem usar 2 peças (calças curtas ou compridas e uma blusa justa) ou um macacão longo.
2. Shorts/calças devem ser largos (não justos), mas roupas íntimas não devem ficar visíveis.
3. Os shorts devem cobrir 1/3 do comprimento da coxa (articulação do quadril até o joelho).
4. O traje não deve ter corte aberto na frente ou nas costas.
5. A cava não deve ser cortada abaixo das escápulas (escapular).
6. Qualquer tipo de LANTEJOUAS e mangas compridas para trajes masculinos não é permitido.
7. Calças compridas de ginástica (macacão + calça), calças combinadas de uma peça são permitidas.

EXEMPLOS DE MAILLOT DE HOMEM



Os exemplos mostrados de “e a i” representam o mesmo corte na frente do fato.

CRITÉRIOS DE DEDUÇÃO

A. Falta de apresentação (-0.3)

Entrada e Saída: Os competidores devem andar com braços/pernas naturais e se apresentar de maneira desportiva e limpa, no piso de competição, sem apresentação teatral, limpeza de calçados, etc.

B. Traje incorreto (- 0,3 no total)

Erros de traje referem-se à violação do CÓDIGO DE VESTUÁRIO, independentemente do número ou gravidade das violações, uma dedução única de -0,3 será dada.

C. Emblema ausente (- 0,3)

Um ginasta deve usar o emblema do clube no seu maillot.

D. Falta de tempo: (- 0,5)

CATEGORIA (SENIOR)	TAMANHO PERMITIDO	FALTA DE TEMPO
Todas as categorias 1,25" (+-5 seg.)	1,20" -1,30"	Menos de 1,20" e mais de 1,30"

E. Comparecimento tardio (- 0,5)

Quando um competidor não comparece na área de competição dentro de 20 segundos após ser chamado.

ELEMENTOS ACROBÁTICOS

Elementos acrobáticos estão listados nas páginas seguintes (variações não são consideradas como elementos acrobáticos).

- Elementos acrobáticos podem ser realizados com 1 ou 2 mãos OU de 1 ou 2 pés;
- Elementos acrobáticos devem ser usados sem repetição;
- Usar Elementos Acrobáticos como ligação (transição) também será contado como um acrobático;
- PR / TR / GR: Elementos Acrobáticos durante a colaboração com contato físico são permitidos e não serão contados como elementos acrobáticos (consultar os acrobáticos permitidos consoante o escalão),
- PR / TR / GR: se vários competidores realizarem elemento acrobático, eles devem realizar o mesmo elemento acrobático ao mesmo tempo.

F. Repetição de elementos (- 0,5/cada vez)

A-1 a A-5 devem ser usados sem repetição.

Consultar tabelas de idades, pois tem as suas próprias restrições no que concerne aos acrobáticos.

G. Elementos acrobáticos diferentes (- 0,5/cada vez)

As categorias de PR/TR/GR não podem executar diferentes elementos acrobáticos ao mesmo tempo.

H. Elemento acrobático em tempos diferentes ou em cannon (- 0,5/cada vez):

Quando as categorias de PR, TR, GR, realizarem o mesmo elemento acrobático em tempos diferentes. Se realizado em cannon, não será considerado uma repetição, mas uma dedução será aplicada.

MOVIMENTOS PROIBIDOS

I. Colaboração proibida (- 0,5/cada vez)

A altura da pirâmide da colaboração na rotina não deve ser maior do que 2 pessoas em pé na posição vertical (pés e braços esticados sobre a cabeça), incluindo a pose inicial/final.

J. Movimentos proibidos (- 0,5/cada vez)

Os movimentos proibidos P-1 a P-5 NÃO são permitidos na rotina (incluindo na colaboração) em todas as categorias. em colaboração a propulsão é permitida.

K. Receção proibida (- 0,5/cada vez)

Todos os ginastas masculinos: Elementos acrobáticos A-1 a A-5 (incluindo variação), a receção em split não é permitida, independentemente das categorias.

L. Interrupção da apresentação (- 0,5/cada vez)

A interrupção da apresentação é definida quando um competidor para de executar os movimentos da coreografia durante um período entre 2 a 10 segundos e então continua após a interrupção.

M. Paragem da apresentação (- 5,0)

Uma paragem da apresentação é definida quando um competidor para de executar os movimentos da coreografia por mais de 10 segundos (aplica-se em todas as categorias).

N. Temas (- 5.0)

Temas que contrariem a Carta Olímpica e o Código de Ética.

O. Comportamento indisciplinares (-0,5/cada vez)

Treinadores com qualquer comportamento flagrante, indisciplinado e abusivo durante a performance de seus/suas ginastas, serão dadas deduções ao competidor em questão.

Por exemplo:

- Atraso ou interrupção injustificada da competição.

- Falar diretamente com o ginasta durante sua performance.
- Dar sinais, gritos (aplausos) ou comportamento semelhante durante a performance de seus/suas ginastas.

< PENALIDADES DISCIPLINARES > (válidas para todas as fases da competição)

AVISO

Um juiz, treinador, competidor ou qualquer outro membro da Federação receberá apenas um aviso do Júri Superior ou CJP e independentemente da categoria, o segundo aviso resultará em desqualificação imediata.

Avisos são dados para o seguinte:

- Presença em uma área proibida/restrita.
- Comportamento impróprio no Pódio.
- Modos desrespeitosos com juízes e oficiais.
- Comportamento antidesportivo.
- O fato de treino nacional não ter sido usado durante as cerimônias de abertura e encerramento. - O fato de treino nacional não ser usado na cerimônia de entrega de medalhas (50% do prémio em dinheiro).

DESQUALIFICAÇÃO

- Há violações graves dos Estatutos da FIG, Regulamentos Técnicos e/ou Código de Pontos.
- Se houver um walk-over

DEDUÇÕES

Deduções e penalizações realizadas pelo CPJ:

CÓDIGO	DETALHES – G. AERÓBICA	DEDUÇÕES
A	Falta de apresentação	-0.3
B	Fato incorreto	-0.3
C	Falta de emblema nacional	-0.3
D	Falta de tempo (+_ 5 seg. de tolerância ou mais	-0.5
E	Aparecimento tardio (não dentro dos 20 seg.)	-0.5
F	Repetição de elementos acrobático	-0.5 (cada vez)
G	PR/TR/GR: executando diferentes elementos acrobáticos em cannon (não considerado como repetição)	-0.5 (cada vez)
H	MP/TR/GR: executando ALGUNS elementos acrobáticos ao Mesmo tempo	-0.5 (cada vez)
I	Colaboração proibida (Altura da pirâmide)	-0.5 (cada vez)
J	Movimentos proibidos (P-1 a P-5)	-0.5 (cada vez)
K	Receções proibidas: Ginastas masculinos. Variações de acrobático com receções em split	-0.5 (cada vez)
L	Interrupção da rotina de 2-10 segundos	-0.5 (cada vez)
M	Paragem da rotina por mais de 10 segundos	-5.0
N	Temas em contravenção com a Carta Olímpica ou com o Código de Ética	-5.0
O	Comportamento indisciplinado	-0.5 (cada vez)
W-1	Presença em área proibida	Aviso
W-2	Comportamento/maneiras impróprias	Aviso
W-3	Não usar fato de treino nacional (ver T.R. validas)	Aviso
D-1	Walk-over	Desclassificação
D-2	Violação grave dos estatutos da FIG, T.R., COP	

Elementos Acrobáticos

- Os elementos acrobáticos podem ser realizados com 1 ou 2 mãos/braços ou a partir de 1 ou 2 pés;
- A – 1 a A – 5 deve ser utilizado sem repetições;
- O uso de acrobáticos como ligações também conta como 1 ACRO;
- PR/TR/GR: se mais do que um ginasta executar um elemento acrobático, ele deve ser executados ao mesmo tempo e o mesmo elemento acrobático,
- Elementos acrobáticos em colaboração, ou seja com contato físico, não conta como 1 ACRO.

A – 1) Rondada



A – 2.1) Aranha atrás



A – 2.2) Aranha à frente



A – 3) Salto de mãos



A – 4) Flic Flac



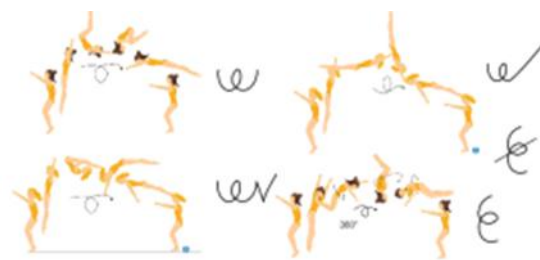
A – 5) Roda sem mãos



Movimentos Proibidos

- P - 0 (CIP FIG) Salto 360° (frente, trás e lateral) com ou sem mãos máximo 1/1 volta (except a roda sem mãos);
- P -1) Movimentos estáticos que mostrem flexibilidade extrema (p.ex. hiper extensão lombar, ponte, etc);
- P - 2) Pino estático durante mais de 2 segundos;
- P - 3) Salto de peixe com rotação;
- P - 4) Salto superior a 360°,
- P - 5) Combinação de elementos acrobáticos.

P-O) Salto 360° forward, (backward and sideward) with or without maximum of 1/1 twist



P-1) Static Back Hyper Extension and / or showing dislocation of joints



P-2) Static handstand (more than 2-seconds)



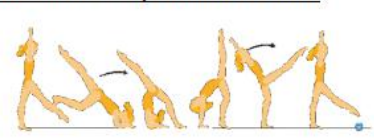
P-3) Dive roll with twist



P-4) Salto more than 360° (with or without twist)



P-5) Acrobatic Elements performed with elbows:



Grupo B (Elementos Aéreos)			
Família 4 Saltos dinâmicos		Família 5 Saltos com forma	Família 6 Saltos em espergata
Nome Base	Air Turn	Tuck	Switch Split
	Axel	Cossack	Scissors Leap
	Free Fall	Pike	Sagital Split
	Gainé	Straddle	
	Scale		
	Butterfly		
	Off Axis		

Grupo C (Elementos em pé)		
Família 7 Rotações e voltas		Família 8 Flexibilidade e Balanço
Nome Base	Passé Turn	Split
	Turn Horizontal (Dedans)	Split Vertical
	Ilusão	Balanço

Deduções de Dificuldade: -0,5 por elemento

Ver tabelas de cada escalão

Requisitos Técnicos

- O ginasta deve incluir no seu exercício apenas elementos que ele/ela possa executar com total segurança e com alto grau de maestria técnica.
- Todos os elementos de Dificuldade devem atender aos Requisitos Técnicos para receber o valor.
- Se o elemento NÃO atender os "Requisitos Técnicos", então o elemento não receberá um valor, mas será contado no número total.
- Todos os elementos em todos os Grupos devem ser executados sem 1 Toque / Vários Toques / Queda para receber o valor.
- Todos os elementos de Dificuldade têm "posição inicial", "fase principal" e "posição final".

GRUPO A (ELEMENTOS NO SOLO)

FAMÍLIA 1 – FORÇA DINÂMICA

Todos os elementos da família 1 devem mostrar fase aérea, exceto nos push-up

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
PUSH-UP	<ul style="list-style-type: none"> Cotovelos alinhados com os ombros na fase descendente
A-FRAME	<ul style="list-style-type: none"> Posição de Pike (L 90º) mínimo na fase aérea.
EXPLOSIVE CAPOERIA	<ul style="list-style-type: none"> A perna inferior deve subir no mínimo em paralelo com o solo

FAMÍLIA 2 – FORÇA ESTÁTICA

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
SUPORTE	<ul style="list-style-type: none"> Deve ser mantido durante 2 segundos
V- SUPORTE	<ul style="list-style-type: none"> Deve ser mantido durante 2 segundos

FAMÍLIA 3 – CÍRCULO DE PERNAS

Todos os elementos da Família 3 devem ser executados com rotação completa das pernas.

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
HELICOPTER	<ul style="list-style-type: none"> Começa com a perna de liderança e cruza a outra perna. O círculo de pernas deve ser mostrado. As mãos/braços não devem segurar ou apoiar as pernas durante a rotação. Deve ser completado no mínimo $\frac{3}{4}$ da rotação.

GRUPO B (ELEMENTOS AÉREOS)

FAMÍLIA 4 – SALTOS/LEAPS DINÂMICOS

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
AIR TURN	<ul style="list-style-type: none"> Ambos os pés iniciam e rececionam ao mesmo tempo.
AXEL	<ul style="list-style-type: none"> Desloca com um pé e o outro receciona, com trajetória para a frente
FREE FALL	<ul style="list-style-type: none"> Pés e mãos rececionam ao mesmo tempo no solo.
GAINER	<ul style="list-style-type: none"> Pés e mãos rececionam ao mesmo tempo no solo.
SCALE (Avião)	<ul style="list-style-type: none"> A forma de avião (corpo e perna paralela ao solo) deve ser mostrada, antes da deslocação do outro pé. Pés e mãos rececionam ao mesmo tempo no solo.
BUTTERFLY	<ul style="list-style-type: none"> Uma rotação circular de $\frac{1}{2}$ da parte superior do corpo, deve ser mostrada antes de efetuar o elemento.

	<ul style="list-style-type: none"> O corpo não deve exceder 45° acima ou abaixo da posição horizontal durante a fase principal.
--	--

FAMÍLIA 5 – SALTOS COM FORMA



Todos os elementos da Família 5 deverão apresentar a forma do nome base, na fase principal.

Todos os elementos da Família 5 executados a partir de um pé, terão um decréscimo de 0,1, no valor do elemento.

MP/TR/GR: Todos os elementos terão de efetuar os elementos com a mesma saída.

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
TUCK	<ul style="list-style-type: none"> Joelhos no mínimo paralelos ao solo.
COSSACK	<ul style="list-style-type: none"> Pernas no mínimo paralelas ao solo.
PIKE	<ul style="list-style-type: none"> Pernas no mínimo paralelas ao solo.
STRAD- DLE/FRONTAL	<ul style="list-style-type: none"> Pernas no mínimo paralelas ao solo.

FAMÍLIA 6 – SPLIT JUMP/LEAP

Todos os elementos da Família 6 deverão apresentar no mínimo 160° na posição de split, na fase aérea.

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
SWITCH SPLIT LEAP	<ul style="list-style-type: none"> Perna de liderança no mínimo a 45° do solo A posição de switch deve ser mostrado na fase aérea.
SCISSORS LEAP	<ul style="list-style-type: none"> Perna de liderança no mínimo a 45° do solo A posição de switch deve ser mostrado na fase aérea.
SAGITTAL SPLIT	<ul style="list-style-type: none"> A posição de split sagittal deve ser mostrado na fase aérea.

GRUPO C (ELEMENTOS EM PÉ)

FAMÍLIA 7 – TURNS E ROTAÇÕES

Todos os elementos da família 7 devem ser executados na ponta do pé, sem saltar (pular) exceto no Illusion.

Elementos em Dedans: A rotação deve ser executada na mesma direção da perna de apoio.

Elementos em Dehors: A rotação deve ser executada na direção oposta da perna de apoio.

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
PASSÉ TURN	<ul style="list-style-type: none"> A perna livre deve mostrar a posição de Passé durante o movimento
TURN HORIZON- TAL	<ul style="list-style-type: none"> Manter a perna levantada em nível horizontal (não exceda 15° abaixo) durante a habilidade.
ILLUSION	<ul style="list-style-type: none"> Completar a rotação total com a perna livre

FAMÍLIA 8 – FLEXIBILIDADE/BALANÇO

Para IM não é permitido efetuar elementos da Família 8

NOME BASE	REQUERIMENTOS TÉCNICOS
SPLIT	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar no mínimo 160° entre as pernas, durante o elemento
SPLIT VERTICAL	<ul style="list-style-type: none"> Perna de suporte não levantar durante o elemento. Manter no mínimo 160° entre as pernas, durante o elemento
BALANÇO	<ul style="list-style-type: none"> Mínimo 160° entre as pernas, durante o elemento. Elementos com turn(volta) devem ser efetuados na ponta do pé, sem saltar (hopping) Balanços sem turns (volta) devem ser mantidos durante 2 segundos.

AVALIAÇÃO DE EXECUÇÃO (E-JÚRI)

Execução

Todos os movimentos devem ser executados com o máximo de precisão (perfeição).

Qualquer desvio será deduzido dos 10, com um incremento de 0,1 pontos.

O E-Júri inserirá o **total de deduções**, no sistema de pontuação.

Exemplo: Se a dedução da rotina foi -1,8, insira 1,8. Se não for aplicável, o E-Jury calcula e insere a pontuação E.

Função

O Juiz de execução avalia a execução técnica durante toda a rotina, desde o princípio até ao final, dos seguintes movimentos: (início/posição final incluída):

- 1 -A técnica das sequências de AMP (passos e movimentos de braços)
- 2 - Elementos (Dificuldade & Acrobáticos)
- 3 - Transições & Links (deslocações)
- 4 - Companheirismo/Colaborações
- 5 -Sincronismo (MP, TR, GR)

Avaliação

PR/TR/GR: Avalia o desempenho do mais fraco e de cada movimento como um erro.

FORMA	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar forma precisa em cada movimento. (Ex. Cossack, tuck, L-support. Split, Elevação de joelhos, polichinelos, etc)
-------	--

POSTURA/ ALINHAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Executar movimentos com cada parte do corpo, na correta posição/colocação. • Posicionamento do pescoço, ombros e cabeça em relação à coluna vertebral. • Colocação do tronco (parte inferior das costas, pélvis e contração dos músculos abdominais). • Posição dos dedos/pés em relação à articulação do quadril, joelhos, tornozelos. • Extensão total das pernas (joelhos e pés).
PRECISÃO/ PERFEIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Cada movimento (incluindo a posição de abertura/fecho) deve ser executado com técnica correta, utilizando a necessária capacidade física. • Cada movimento tem um claro início e fim. • Saltos e leaps requerem amplitude (altura)

Erros

Descrições

Erro pequeno	Pequeno desvio da execução perfeita	-0.1
Médio erro	desvio significativo da execução perfeita	-0,3
Erro grande	Técnica errada/toque no solo/1 toque	-0.5
Queda/toques múltiplos	Cair ou descer para o solo/toques múltiplos toques	-1.0

Deduções

> Todos os movimentos "QUEDA" ou "TOQUES MÚLTIPLOS", terão uma dedução de (-1,00)

- Todos os movimentos "1-TOQUE" será deduzido (-0,5)

D.1 Deduções na coreografia

Avalia-se a execução perfeita com a máxima precisão enquanto executam as sequências de AMP, transições e deslocamentos e parcerias/colaborações

Coreografia	Pequeno	Médio
Precisão das sequências de AMP (cada movimento)	-0.1	
Transições/deslocamentos (cada vez)	-0.1	-0.3
Parcerias/Colaborações (cada vez)	-0.1	-0.3

D.2. Deduções para elementos de Dificuldade/Acróbaticos

- Avaliar habilidade técnicas de cada elemento executado

PEQUENO	MÉDIA	GRANDE	QUEDA
-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Erros múltiplos são adicionados, mas a dedução <u>máxima</u> é: 0.8 por elemento			
Se existir uma queda. A dedução <u>máxima</u> é de -1.0 por elemento			

D.3.Sincronismo (MP, TR, GR)

Avaliam-se todos os competidores executando todos os movimentos com idênticos ângulos de amplitude, tempo preciso e a mesma.

Deduções de sincronismo	Pequeno
Todos os elementos	-0.1 cada vez

Exemplos de Erros Gerias

- Avaliar a execução perfeita com a máxima precisão de todos os movimentos.
- A lista de exemplos não é uma lista exaustiva.
- Quaisquer erros que não estejam na lista de exemplos serão deduzidos da seguinte forma:

EXEMPLOS	Pequeno	Médio	Grande
Preparação extra	0.1		
Ajustar ou corrigir posição de mãos	0.1		
Paragem/ hesitação ou passo extra / movimento entre elementos	0.1	0.3	
Incorreto alinhamento corporal	0.1	0.3	
Incorreta posição de pés	0.1	0.3	
Pernas/pés dobrados	0.1	0.3	
Pés afastados (frente / lado / trás)	0.1 (<- largura do quadril)	0.3 (> largura do quadril)	
Movimentos incorretos/incontroláveis	0.1	0.3	
Interrupção da fluidez dos movimentos	0.1	0.3	
Rotação/turn incompleto	0.1 (0-45°)	0.3 (>45°)	
Perda de equilíbrio	0.1	0.3	
Forma incorreta	0.1	0.3	0.5
Incorreta/incontrolável receção em Split/PU	0.1	0.3	0.5
Técnica incorreta de elementos			0.5
1-toque/tocar do solo			0.5
MP/TR/GR: Bater/bater um no outro			0.5

Exemplos de Erros Específicos

EXEMPLOS	Pequeno	Médio	Grande
Receção em wenson – perna não imediatamente	0.1 (<45°)	0.3 (45-60°)	0.5 (>60°)
Posição de Wenson: perna levantada abaixo da parte superior do tríceps	0.1	0.3	
Elementos com volta (turn): Incompleta/volta extra ou rotação	0.1 (<45°)	0.3 (>45°)	
Elementos com receção em PU: Pés e mãos não rececionam no chão ao mesmo tempo	0.1	0.3	

Grupo A

FAMÍLIA 1 – Força Dinâmica PU, A-frame e Expl. Capeira	Pequeno	Médio	Grande
Posição PU: Cotovelos não alinhados com parte superior do braço	0.1	0.3	
Falta de fase aérea, nos elementos com fase aérea			0.5
A-frame: posição de pike mais de 60°		0.3	
A-frame: Obviamente que ambas as mãos não deixam o solo e/ou rececionam o chão ao mesmo tempo		0.3	
Capoeira Explosiva: Perna inferior abaixo do paralelo	0.1		

FAMÍLIA 2 – Força Estática Support	Pequeno	Médio	Grande
A suporte não é mantido pelo menos 2 seg.			0.5
Corpo desequilibrado e instável durante o elemento	0.1		
Straddle Support pernas afastadas menos de 90°	0.1		
Suportes horizontais – Braços não em extensão		0.3	

FAMÍLIA 3 – Círculo de pernas Helicóptero	Pequeno	Médio	Grande
Helicóptero: Início sem a perna cruzar a outra		0.3	
Helicóptero: rodar antes do círculo de pernas		0.3	
Helicóptero: realizado com os braços segurando as pernas		0.3	

Grupo B

FAMÍLIA 4 – Saltos dinâmicos (Air turn, Axel, Free fall, Gainer, Scale e Butterfly)	Pequeno	Médio	Grande
Air turn: Pés não sem nem rececionam no solo ao mesmo tempo	0.1		
AXEL: Ausência de trajetória para a frente		0.3	
Gainer: Perna principal abaixo da horizontal	0.1 (0°a45°)	0.3 (>45°)	
Scale: Não mostrar a posição de avião antes da saída		0.3	
Butterfly: Cabeça acima da cintura durante a circular de ½ volta antes da rotação		0.3	
Butterfly: posição da parte superior do corpo e das pernas acima ou abaixo dos 45°da horizontal. Durante a fase principal		0.3	

FAMÍLIA 5 – Saltos com forma (tuck, cossack, pike, straddle/frontal split)	Pequeno	Médio	Grande
Tuck: Cossack, pike, straddle, split: perna(s) abaixo da linha horizontal	0.1 (0°-10°)	0.3 (>10°)	
Straddle/frontal split: pernas não simétricas	0.1	0.3	

FAMÍLIA 6 – Split leap/jump (scissors leap,switch split,sagital split)	Pequeno	médio	Grande
scissors leap,switch split: perna de liderança não paralela ao solo	0.1 (0° a 45°)	0.3 (>45°)	
Elementos em split: angulo das pernas menos de 180°	0.1 (170°)	0.3 (170°-120°)	0.5 (<120°)


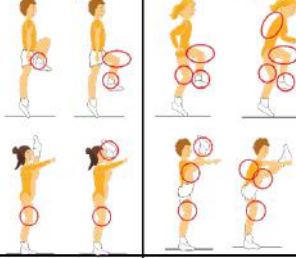
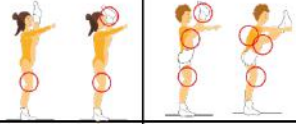

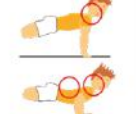





Grupo C

















>As deduções nos turns(voltas) independentemente de serem "en dedans" ou "en dehors"













FAMÍLIA 7 (Passé turn, horizontal turn, illusion)	Pequeno	Médio	Grande
Elementos com receção com pé afastados	0.1 < largura do quadril>	0.3 >largura do quadril	
Passé turn/turn horizontal: Saltitar durante/fim do movimento		0.3	
Passé turn/turn horizontal: não girar na ponta do pé		0.3	
Passé Turn: Pé passé abaixo do nível do joelho (ró-tula)		0.3	














Turn Horizontal: Posição da perna não está na posição horizontal	0.1 (0° a 10°)	0.3 (> 10°)	
Illusion. Incapacidade de completar a rotação completa		0.3	
Illusion: Orientação extra no giro após o elemento		0.3	
Illusion: Rotação da perna fora do vertical	0.1	0.3	
Illusion: Pular ou deslizar durante o movimento		0.3	

FAMÍLIA 8 – Flexibilidade Split e Balance	Pequeno	Médio	Grande
Free vertical split: Mão na perna de apoio durante o elemento.			0.5
Split elemento: angulo das pernas menos de 180°	0.1 (170°)	0.3 (170°a 120°)	0.5 (<120°)
Vertical split: perna de suporte saí do solo			0.5
Balance: menos de 2 segundos			0.5
Balance turn: salto e/ou não executado na ponta do pé		0.3	

GENERAL ERRORS		
EXAMPLES	SMALL	MEDIUM
	-0.1	-0.3
 AMP Sequence (8-ct)	Incorrect Body Alignment	
	1 or 2 parts	3 or more parts
		
		
	Uncontrolled Feet Position	
	Incomplete / Extra Turn	
	-45° +45°	+45° or more
	Shoulder Not in Line With Upper Arm	
		

SPECIFIC ERRORS			
EXAMPLES	SMALL	MEDIUM	LARGE
	-0.1	-0.3	-0.5
	Body / Legs Not Parallel To The Floor		
	 <math><20^\circ</math>	 >math>>20^\circ</math> - <math><45^\circ</math>	 45°
Tuck	Legs not parallel to the floor		
	 <math><10^\circ</math>	 >math>>10^\circ</math>	
Pike	Incorrect Position of the Body in the air		
			
Pike	Legs Not Parallel To The Floor		
	 <math><10^\circ</math>	 >math>>10^\circ</math>	
Cossack	 <math><10^\circ</math>	 >math>>10^\circ</math>	
Straddle	 <math><10^\circ</math>	 >math>>10^\circ</math>	

SPECIFIC ERRORS			
EXAMPLES	SMALL	MEDIUM	LARGE
	-0.1	-0.3	-0.5
	Legs Less Than 180°		
	 170°	 <math><170-120^\circ</math>	 <math><120^\circ</math>
	Not in Vertical Line		
	 170°	 <math><170-120^\circ</math>	 <math><120^\circ</math>
	Straddle / Split Jump not Symmetrical		
			
			

SPECIFIC ERRORS			
EXAMPLES	SMALL	MEDIUM	LARGE
	-0.1	-0.3	-0.5
	Leading Leg Below Horizontal Level		
	 0° - <math><45^\circ</math>	 >math>>45^\circ</math>	
	 -0.1	 -0.3	 -0.5
	Hip joint at shoulder level / legs not parallel to the floor	Hip joint lower than shoulder level	
			
	Angle between trunk and legs		
	 0° - <math><45^\circ</math>	 >math>>45^\circ</math>	

AVALIAÇÃO DA ARTÍSTICA (A-JÚRI)

Componentes da Rotina

- Sequências de AMP (Incluído o Bloco)
- Início/Final
- Música
- Elementos de dificuldade e acrobáticos
- Transições e ligações
- Parcerias e colaborações (MP/TR/GR)
- Performance

Função

O Júri-A avalia todos os componentes da coreografia perfeitamente combinados com a música, a fim de transformar um exercício desportivo numa performance artística, com criatividade e características únicas respeitando o ideal da Ginástica Aeróbica.

Além disso, o Juiz avalia não apenas "O QUE" o(s) competidor(es) realiza, mas também "COMO" e "ONDE" eles o executam.

Critérios

- Nota total de A- é 10 pontos com aumentos de 0,1
 - O Júri A avalia os 5 critérios utilizando a escala fornecida e a lista de deduções
 - O Júri A avalia Criatividade e Originalidade durante toda a rotina, além de cada detalhe dos critérios
1. **MÚSICA:** Seleção/Composição/Qualidade de edição/Musicalidade
 2. **CONTEÚDO AERÓBICO:** (Sequências/Bloco): Quantidade/Qualidade/Variedade
 3. **CONTEÚDO GERAL:** Qualidade/Variedade/Espaço
 4. **ROTINA ARTÍSTICA:** Construção/Estrutura/História
 5. **PERFORMANCE:** Técnica/Apresentação artística

Escala e utilização

A pontuação artística é de 0 a 1.0 pontos, utilizando a escala abaixo:

- O Juiz A, avaliará com a escala de 1.0 a 2.0 de cada critério.
- Depois o Juiz A reduzirá de acordo com a lista de deduções.
- Da nota da escala. É subtraída a dedução e será aplicada a pontuação total.

Escala de artística (5.0 - 10.0)

Critério	<i>Pobre</i>				<i>Satisfatório</i>		<i>Bom</i>		<i>Muito Bom</i>		<i>Excelente</i>
Música	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Conteúdo Aeróbico	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Conteúdo Geral	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rotina Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Performance	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Dedução (Reduz)

Critério	Detalhes	Reduz
Conteúdo Aeróbico	Falta de sets de AMP	-0.5 (cada set)
	Falta de Bloco de AMP	-0.5
Conteúdo Geral	Menos de 3 colaborações	-0.5
	Falta zona/área	-0.5
Rotina Artística	Falta de introdução	-0.5
	Finalizar com elemento	-0.5
Performance	Múltiplos toques/queda	-0.5

Nível de Rotina

Nível de rotina		A rotina mostra:
Excelente	Nível excelente	Quase nenhum desvio do critério de excelência
Muito bom	Nível muito bom	Pequenos desvios do critério
Bom	Nível elevado	Alguns desvios do critério
Suficiente	Nível médio	Significantes desvios do critério
Pobre	Abaixo do nível médio	Muito significantes desvios do critério

Símbolos de Artística (Recomendados)

Simbologia	Movimentos
I	Introdução (abertura)
A	AMP para cada 8 tempos (1 set)
E	Dificuldade/Elemento Acrobático
T	Transição/ligações/Movimentos de parceria ou bloco de movimentos (1 unidade)
C	Colaboração com contacto físico
F	Final

Avaliação / Detalhes dos critérios

1. MÚSICA (Max. 2 Pontos)

A rotina deve ser executada inteiramente com música. Qualquer estilo adaptado à aeróbica pode ser utilizado.

A MÚSICA DEVE:

- Enaltecer a rotina
- Dar vantagem
- Não utilizar batidas editadas e efeitos sonoros desnecessários
- Ter qualidade profissional
- Ter uma forte coesão com os movimentos

SELEÇÃO/COMPOSIÇÃO/QUALIDADE DE EDIÇÃO/MUSICALIDADE

«Seleção»

Uma boa seleção musical ajudará a estabelecer a estrutura e o ritmo. Todas as músicas têm o seu próprio estilo. O tema da rotina não é obrigatório. A música deve destacar a performance. Ela deve também ser usada para inspirar a coreografia geral, bem como a expressão dos ginastas e dar-lhes vantagem.

Recomendação para o uso da música:

- Estrutura de 8 tempos de forma a serem reconhecidas as sequências de AMP.
- Não muito lenta, nem muito rápida (145-160 BPM)

«Composição» (estrutura)

A música utilizada pelos ginastas deve respeitar as características e natureza da ginástica aeróbica. Deve ser dinâmica. Variada (não monótona), rítmica, original (Criativa), contável com batida ou não, mas com a possibilidade de ser identificado o tempo apropriado para a ginástica aeróbica, com um ritmo que possa ser contável.

Introdução(início) da música (sem movimento) é permitido. O ginasta deve iniciar o movimento poucos segundos após o som audível (sinal sonoro inicial excluído).

«Qualidade da Edição»

A gravação ou mix da música deve ser de qualidade profissional e bem integrada, sem cortes abruptos, dando a sensação de uma só peça.

Com um claro início e final, respeitando as frases musicais e melodia. A música não deve terminar de forma abrupta.

A música pode ser original ou com arranjos, sem abuso de acentos extras e sem uso excessivo de base rítmica como fundo (muito alta ou mais alta que a melodia). Bem equilibrada entre as batidas editadas e as batidas originais e a melodia da música (barulho versus música).

«Musicalidade»

A musicalidade é a capacidade que o ginasta(s) tem de interpretar e demonstrar não só o ritmo e a velocidade, mas também a fluidez, intensidade e paixão dentro da performance física (movimentos).

Deve haver uma forte coesão entre a performance geral (movimentos) e a escolha da música.

Todos os movimentos devem encaixar perfeitamente na música escolhida e interpretar a ideia dada pela música.

A coreografia deve ser criada com os movimentos para aquela música específica e para aquele competidor específico.

O ginasta deve acabar a rotina quando a música terminar.

SUMÁRIO – MÚSICA	
ESCALA (SELEÇÃO/COMPOSIÇÃO/QUALIDADE DE EDIÇÃO/MUSICALIDADE)	
PONTOS PRINCIPAIS	EXEMPLOS DE DESVIOS
* Apoia/destaca a performance e dá vantagem.	- Base rítmica excessiva/batida
* Música apropriada para aeróbica, evitar monotonia	- Uso excessivo de efeitos sons extras
* Técnica perfeita, sem desnecessárias batidas editadas.	- Gravação não profissional/cortes abruptos
* Deve haver uma forte coesão entre o desempenho geral e a escolha da música.	- Os sons editados são mais altos que a melodia.
* Interpretação da música.	- Não terminar a rotina com música.
* Uso de diferentes partes de modo que a música tenha significado.	- Os movimentos não combinam com a estrutura/frase da música.
* Todos os movimentos devem combinar com a música.	- Os movimentos não têm conexão com a ideia da música.
	- A música não é adequada para a categoria/escalonamento etário.
	- A música é muito rápida ou muito lenta.
	- A música é monótona
	- A música é BGM (música de fundo)

2. CONTEÚDO AERÓBICO (Max. 2.0 Pontos)

- No conteúdo aeróbico, avaliam-se os AMP – Movimentos aeróbicos padrão, ao longo da rotina, com intensidade adequada.
- Os AMP são a base principal características da G.A (específicas do desporto). As séries de AMP são a fundação (base) das rotinas de Ginástica Aeróbica.
- Os AMP devem incluir variações de passos básicos, com movimentos de braços, para produzir combinações, com coordenação corporal e devem ser reconhecidos como padrões de movimento contínuo.
- Sequência de AMP, significa uma frase completa de 8 (tempos) de movimentos, com padrões aeróbicos, com intensidade adequada, executados numa frase musical (da 1ª à 8ª batida), para acompanhar a música. Sequências de AMP executadas com menos de 8 tempos completos não serão reconhecidas como uma sequência de APM (set).

Conteúdo aeróbico, deve ter:

- Sequência de 32 tempos (4 sets x 8 tempos), como o bloco de AMP. Com técnica de ressalto (*rebound*).
- Sequência de 9 AMP, incluindo o bloco.
- Variedade das sequências de AMP.

QUANTIDADE/QUALIDADE/VARIEDADE

«Quantidade»

- Sequência de AMP

Durante toda a rotina devem ser executadas sequências de AMP. Todas as categorias devem incluir no mínimo de 9 sets de AMP (set completo de 8 tempos).

BLOCO AMP

No conjunto de AMP necessários, deve ser incluído o Bloco de AMP. Bloco de AMP significa sequência/conjunto de AMP consecutivos e claros, que mostram a identidade do nosso desporto, usando os passos aeróbicos tradicionais com técnica de ressalto (*rebound*), em conjunto com movimentos de braços e realizados sem saltos coreográficos (por exemplo: Cat jump, Air jack, Hitch Kick, double fan kick, etc).

Quantidade requerida (Sequências de sets de AMP):

CATEGORIA	AMP – 1 Bloco	Set de AMP mínimos (incluindo o Bloco de AMP)
Todas as categorias	4 sets x 8 tempos = 32 tempos	9 sets

BLOCO DE AMP PARA MP/TR/GR

A fim de ser reconhecido como Bloco, **todos os membros devem executar os movimentos juntos (com curta distância), como uma unidade durante todos os 32 tempos**. Se não executarem **todos os 32 tempos juntos**, não será reconhecido como bloco.



- Todo o membro tem de executar **os mesmos passos básicos** (assimétricos/simétricos) ao **mesmo tempo**, como uma unidade (exceto se houver um erro de sincronismo) podendo utilizar orientações, posicionamentos, mudanças de formação e ligações.
- É permitido utilizar diferentes direções (orientação/rotação) e movimentos de braços (assimétricos/simétricos).
- É permitido o contacto físico entre os ginastas, durante a execução dos mesmos passos básicos do bloco de AMP, mas sem colaboração.
- Se nem todos os ginastas executarem os mesmos passos básicos ao mesmo tempo e/ou se a distância entre ginastas não for próxima, não será reconhecido o Bloco de AMP.

Dedução (redução) da escala da nota, no final:

- Se não houver 9 conjuntos de AMP completo na rotina, o júri A reduzirá -0,5, por cada AMP em falta.
- Se não houver Bloco (4 sets de AMP consecutivos), o júri A, reduzirá -0,5

«Qualidade» (Ver descrição de passos básicos)

- A qualidade dos AMP é muito importante, os movimentos de pernas devem ser realizados com a técnica *rebound*, dos passos básicos.

Técnica rebound

Técnica de salto com movimento vertical do centro de gravidade. Deve usar a força de reação do chão, as articulações do quadril, joelho e tornozelo devem mover-se em conjunto e em coordenação entre si. Os movimentos de braços devem ser realizados com qualidade, mostrando precisão e fluência junto com passo.

<Variedade >

As sequências AMP (passos/braços) devem mostrar variedade sem repetição, evitando o mesmo tipo ou similar de sequências durante a rotina.

Todos os passos básicos devem ser usados durante toda a rotina, evitando correr /passos /chassé em excesso.

A trajetória do movimento dos braços de uma posição para outra deve ser natural, com vários movimentos simétricos/assimétricos, com possibilidade de mudar o ritmo.

O bloco AMP deve ter movimentos aeróbicos tradicionais sem combinação repetitivas e mostrar coordenação corporal que produza sequências complexas e variadas para evitar monótonas e estacionárias (ficar no mesmo lugar).

Exemplos de fatores de variação dos 7 passos básicos:

- **Marcha:** ângulo, altura, velocidade, mudança de ritmo ou direções. (por exemplo, passo em V, passo giratório, dois passos, passo em caixa)
- **Corrida:** ângulo, velocidade, mudança de ritmo e direções
- **Elevação do joelho:** planos, ângulo, velocidade, mudança de ritmo, em Alto ou Baixo Impacto
- **Chuto:** planos, altura, velocidade, mudança de ritmo, em Alto ou Baixo Impacto e direções (por exemplo, chuto baixo, chuto médio, chuto alto e chuto vertical).
- **Polichinelo:** ângulo nos quadris e joelhos, velocidade, mudança de ritmo, em Alto ou Baixo impacto (agachamento)
- **Lunge:** planos, ângulo, velocidade, mudança de ritmo, em Alto ou Baixo Impacto
- **Skip:** planos, ângulo e direções, velocidade, mudança de ritmo, em Alto ou Baixo Impacto.

SUMÁRIO - CONTEÚDO AERÓBICO	
ESCALA (QUANTIDADE/QUALIDADE/VARIEDADE)	
PONTOS PRINCIPAIS	EXEMPLOS DE DESVIOS
* Qualidade das sequências de AMP (braços/pernas)	- Movimentos de braços/pernas pouco claros (precisos/nítidos/não reconhecíveis)
* Variedade das sequências de AMP	- Movimentos de braços/pernas significativamente repetitivos
* Uso da coordenação	- Nenhuma combinação de movimentos de braços e pernas
	- Ações inapropriadas dos dedos
DEDUÇÃO (REDUZ)	
>Conjunto AMP ausente (menos de 9 conjuntos AMP)	-0.5 cada vez
>Falta de Bloco de AMP	-0.5

3. CONTEÚDO GERAL – Max. 2.0

O conteúdo geral da rotina, avalia os seguintes movimentos:

- Transições/ligações
- Parcerias/Colaborações/Formações (PR/TR/GR)
- Uso do espaço

Todos os movimentos ou série de movimentos devem ter significado, encaixar na música ou demonstrar movimentos únicos dentro da rotina.

O conteúdo geral, deve ter:

- Mínimas colaborações exibidas por cada escalão (consultar tabelas)
- Variedade de transições/ ligações, parcerias/colaborações e formações.
- Utilização de todo o espaço da competição de forma balanceada.
- Conexões fluentes do movimento.
- Variedade de formações/mudanças no posicionamento (PR/TR/GR)

QUANTIDADE/VARIEDADE/ESPAÇO

<QUANTIDADE>

Colaborações (PR/TR/GR)

A rotina deve incluir colaborações, sendo que o número mínimo é determinado em cada escalão (ver tabela por escalão em ações semelhantes).

Se diferentes colaborações forem mostradas ao mesmo tempo (iniciam ao mesmo tempo), será contada como 1 colaboração.

Parceria

Uma associação de duas ou mais pessoas com ou sem contato/interação física (apertar as mãos, toque casual, abraço, contato visual, etc)

Colaborações

Processo de duas ou mais pessoas a trabalhar juntas, com a ajuda ou força do parceiro para serem apoiadas, levantado do solo de forma a produzir movimento/ação.

Dedução (redução) da escala da nota, no final:

- Se houver menos colaborações do que as obrigatórias para cada escalão na rotina, o júri A **reduzirá -0.5**

<VARIEDADE>

Rotinas excelentes devem mostrar diferentes tipos de movimentos. Todos eles devem incluir ações, diferentes formas e diferentes capacidades físicas durante a execução das transições/deslocações e parcerias/colaborações.

Para avaliar a variedade do conteúdo geral, o júri A levará em consideração que todos esses movimentos devem ser SEM REPETIÇÕES ou reiteração dos mesmos tipos de movimentos ou similares. O conteúdo geral deve ser equilibrado. Mostrando diferentes comprimentos, formas, usando diferentes capacidades físicas. Deve ser significativo e dar vantagem à rotina.

<USO DO ESPAÇO>

No uso do espaço. O Júri A avalia como o(s) competidor(s) utilizam efetivamente o espaço de competição. Todos os componentes da rotina devem ser distribuídos adequadamente na área de competição.

Sem domínio de uma área/zona. Os competidores devem utilizar o espaço de competição (incluindo os níveis) ao máximo de forma equilibrada.

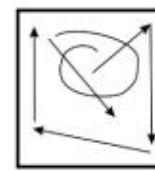
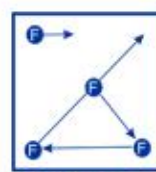
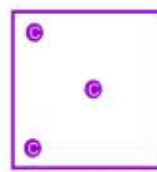
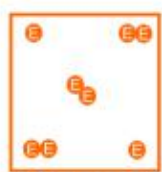
Na categoria GR, cobrir apenas a superfície pela posição do competidor não é suficiente para cumprir os critérios de uso do espaço.

Todos os três níveis (piso, superfície, aéreo) do espaço de competição devem ser usados. Mais de 32 tempos no solo sem alterar os níveis, não são recomendados (exceto para o Bloco de AMP).

<DESLOCAMENTOS/DIREÇÕES/DISTÂNCIA>

Durante a rotina várias sequências de AMP devem ser mostradas em todas as direções (para a frente, para trás, lateralmente, diagonalmente e circular) sem repetição de ou deslocações similares de trajeto.

As distâncias devem ser variadas com distâncias curtas/longas. Isso não significa correr de um canto para o outro ou rolar da direita para a esquerda.

Distribution in balanced way**Traveling directions**

E Elements

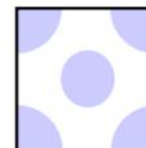
C Collaboration

F Floor

<Mudanças de formação>

Para PR/TR/GR, variedade de formações e mudanças de posição devem ser mostradas.

Formações incluem posições/posicionamento dos companheiros de forma como eles mudam de uma formação para outra. Enquanto executam AMP ou outros movimentos e distâncias entre os competidores.

Dedução (redução) da escala da nota, no final:**Use of Zone / Area**

- Se houver predominância ou falha de uma zona, o Júri A, reduzirá -0.5 com as seguintes exceções:

Escalões	Categorias	Zonas
Iniciados	IF e IM	Não necessitam de chegar a todas as zonas, <u>não existe penalização por falha de zona</u>
Iniciados	PR, TR, GR e AD	Necessitam de cumprir todas as zonas, a falta de alguma zona é <u>penalizável</u> .
Juvenis	IF e IM	Não necessitam de chegar a todas as zonas, <u>não existe penalização por falha de zona</u>
Juvenis	PR, TR, GR e AD	Necessitam de cumprir todas as zonas, a falta de alguma zona é <u>penalizável</u> .
Juniores	IF, IM, PR, TR, GR e AD e AS	Necessitam de cumprir todas as zonas, a falta de alguma zona é <u>penalizável</u> .
Seniores	IF, IM, PR, TR, GR e AD e AS	Necessitam de cumprir todas as zonas, a falta de alguma zona é <u>penalizável</u> .

<Fluidez>

A conexão entre os movimentos (incluindo mudanças de formação) devem ser suaves e fluentes. Todos os movimentos apresentados na rotina, devem ser fluidos e sem pausas desnecessárias, demonstrando agilidade.

Pausas excessivas no conteúdo geral, diminuirão a fluência da rotina e não combinam com as características e a natureza da disciplina de Ginástica Aeróbica.

SUMÁRIO – CONTEÚDO GERAL

ESCALA (QUANTIDADE/VARIEDADE/ESPAÇO)	
PONTOS PRINCIPAIS	EXEMPLOS DE DESVIOS
* Transição/ligação significativa	- Não aproveitar ao máximo o espaço/nível da competição
* Parceria/colaboração significativa	- Distribuição desequilibrada dos movimentos
* Variedade das transições/ligação, parcerias/colaborações e formações	- Direção de deslocamento/distâncias/passos significativamente repetidos
* Uso da área de competição	- Transições/ligações significativamente repetidos
* Uso dos níveis da competição	- Colaborações/formações significativamente semelhantes
* Distribuição dos movimentos da rotina	- Falta de fluidez/pausas excessivas
* Balanceada colocação dos movimentos	- Uso sem sentido de elementos acrobáticos
* Variedade das formações/distâncias	
* Fluente conexão dos movimentos	
DEDUÇÃO (REDUÇÃO)	
>Menos de 3 colaborações	-0.5
>Falha de zona/área	-0.5

4.ROTINA ARTISTICA (Max. 2.0 Pontos)

A rotina deve ser como uma **pequena obra de arte** que deve causar uma impressão memorável, baseada nas características da Ginástica Aeróbica.

A coreografia tem de ter forte correlação com a história/Ideia da rotina. usando detalhes criativos para destacar a rotina temática ou estilosa.

A rotina pode ter um tema, mas a história da rotina **deve ser facilmente compreensível** a partir dos movimentos, e não apenas da música ou do maillot.

A Rotina Artística avalia:

- Como a construção/estrutura da coreografia foi feita.
- Quão significativa e clara foi a Abertura/Fecho.
- Quão memorável e impressionante foi a rotina.
- Quão bem os ginastas interpretaram a coreografia com movimentos.

CONSTRUÇÃO/ESTRUTURA

< Construção / Estrutura >

A coreografia da rotina deve representar a história respeitando as características do exercício de Ginástica Aeróbica de forma desportiva.

A rotina deve ser uma coreografia bem construída/estruturada com todos os componentes combinando perfeitamente com a história.

Abertura-Introdução / Fim-Encerramento:

A rotina deve ser construída com “abertura/introdução” para desenvolver até o clímax e até “fim/encerramento” como uma história.

Cada rotina deve incluir uma “abertura” de 4 a 8 tempos com ou sem movimentos, que combinem com a música para desenvolver a história e a ideia da rotina.

A “abertura” da coreografia começa com o primeiro movimento do(s) competidor(es) e não com a música. O júri deve diferenciar entre a “abertura/encerramento” significativa e a não significativa. A “abertura” e/ou “fecho” não deve ser com elementos de dificuldade/acrobáticos.

Dedução (redução) da pontuação da escala no final:

- Se não houver “abertura” ou começar diretamente com um elemento, o Júri A reduzirá -0,5
- Se a rotina terminar diretamente com um elemento, o Júri A reduzirá -0,5

SUMÁRIO – ROTINA ARTISTICA	
ESCALA CONSTRUÇÃO/ESTRUTURA	
PONTOS PRINCIPAIS	EXEMPLOS DE DESVIOS
* Rotina como uma pequena obra de arte de forma desportiva.	- São história de todo
* A coreografia tem uma forte correlação com a história/ideia da rotina.	- Sem interpretação da rotina
* Inclui movimentos originais/únicos.	- Apenas alguns movimentos têm conexão com a história.
* Rotinas memoráveis/impressionantes.	- Rotina comum e não memorável
	- Nenhum desenvolvimento / rotina monótona
<u>DEDUÇÃO (REDUÇÃO)</u>	
>Falta de introdução	-0.5
>Final com elementos	-0.5

5. PERFORMANCE (MAX. 2.0 PONTOS)

Os ginastas devem transformar a composição de uma rotina bem estruturada em uma performance artística, usando a sua personalidade, carisma, paixão, dinamismo e característica única.

A performance dos ginastas deve ser cativante e impressionar o público respeitando a especificidade da Ginástica Aeróbica (maneira desportiva limpa).

Os ginastas devem representar a sua própria categoria e idade no palco.

Em PR/TR/GR, eles trabalham como uma unidade, usando colaborações/parcerias para mostrar a beleza do trabalho em equipa.

A qualidade (maestria/perfeição) da rotina é essencial, não apenas mostrando alto grau de execução perfeita em todos os elementos, mas também em movimentos coreográficos (AMP, transições/links, parcerias/colaborações, etc.), com técnica correta de todos os movimentos.

Por meio da expressão, transformam os movimentos em um todo artístico singular respeitando a disciplina da Ginástica Aeróbica com expressão natural e genuína.

Eles combinam os elementos da arte e do desporto da Ginástica Aeróbica em uma mensagem atraente para o público, de maneira desportiva.

A performance avalia:

- Técnica impecável de todos os movimentos para aprimorar a Arte.
- Cativar o público com carisma e paixão.
- Mostrar trabalho em equipa (PR/TR/GR).
- Respeitando as características da Ginástica Aeróbica.

APRESENTAÇÃO TÉCNICO/ARTÍSTICA

< Apresentação Técnica (Qualidade) >

Não há "Arte sem Execução PERFEITA!"

Os ginastas devem, portanto, demonstrar todos os movimentos com execução impecável e fluidez.

PR/TR/GR:

O sincronismo dos movimentos entre os membros é essencial e é uma chave para a Apresentação Técnica, além da qualidade de cada movimento.

Uma rotina realizada com toque/queda não aumentará o desempenho, independentemente de ser pequeno ou grande.

Dedução (redução) da pontuação da escala no final:

- Se a rotina for realizada com 1 toque/vários toques/queda, o Júri A reduzirá -0,5

< Apresentação Artística >

Como um ginasta ou grupo de ginastas geralmente se apresenta ao público. Compartilhando suas próprias emoções durante a rotina com o público com expressões e fluidez.

Atitude e amplitude de emoção que são expressas não apenas nos rostos, mas com os corpos dos ginastas de maneira desportiva.

PR/TR/GR:

Os competidores devem demonstrar que são uma equipa como uma unidade e, portanto, mostrar as vantagens de ser mais de uma pessoa. Isso inclui o relacionamento de trabalho entre os membros. Os movimentos devem ser distintos respeitando sua categoria de competição.

SUMÁRIO – PERFORMANCE

ESCALA (APRESENTAÇÃO TÉCNICO/ARTISTICA)	
PONTOS PRINCIPAIS	EXEMPLOS DE DESVIOS
* Qualidade perfeita de movimentos. * Sincronização perfeita. * Rotinas impressionantes. * Cativar o público. * Carisma e Paixão. * Emoções. * Singularidade. * Personalidade. * Relacionamentos entre parceiros.	- Executar com toque/queda, afetando a continuidade da rotina - Fraca qualidade/movimentos não claros - Movimentos que não correspondem à categoria dos ginastas - Expressões faciais não naturais - Perda/falta de confiança, espírito, paixão, energia - Sem trabalho em equipa (PR/TR/GR)
DEDUÇÃO (REDUÇÃO)	
>Múltiplos toques/queda	-0.5

AVALIAÇÃO DE LINHA E TEMPO

Juíz de Linha

Função

As falhas de linha são avaliadas pelos juízes. Sentados diagonalmente em 2 cantos, dos 4 cantos do palco

- Cada juiz é responsável por duas linhas.

L Júri 1: responsável por linhas A e B

L Júri 2: responsável por linhas C e D

CRITÉRIOS E DEDUÇÕES

A fita ao redor do palco faz parte da área de competição; portanto, tocar na fita é permitido.

- Se qualquer parte do corpo tocar a superfície fora da fita, será feita uma dedução.
- O corpo movendo-se no ar fora da linha não será deduzido.
- Os juízes de linha usarão uma bandeira vermelha (levantada até o nível do ombro do L-Júri) para mostrar quando um competidor pisa/toca a superfície fora da linha (se aplicável).

CRITÉRIO	DEDUÇÃO
Falta de linha	Cada vez – 0.1 por cada competidor

Se câmaras e displays estiverem disponíveis, o L-Júri ficará sentado no final da mesa do Painel de Juízes. Cada câmara será colocada diagonalmente em 2 dos 4 cantos da área de competição e cada display mostrará 2 linhas.

Juízes de Tempo

FUNÇÃO

- O juiz de tempo deve registar o tempo de cada rotina (começa com o primeiro som audível (sinal de sugestão/som de bipe excluído) e termina com o último som audível).
- Se houver alguma dedução, o juiz de tempo deve notificar o CJP assim que a apresentação do(s) ginasta(s) em questão terminar a rotina.
 - Se não houver deduções de tempo, o T-Júri permanecerá sentado. - A dedução de tempo será feita pelo CJP.

O juiz de tempo usará dois cronômetros.

- Cronômetro 1: Tempo de rotina
- Cronômetro 2: Interrupção/paragem da apresentação, Aparição tardia/Passagem.

CRITÉRIO E DEDUÇÕES (DO CHEFE DE PAINEL)

TODAS AS CATEGORIAS	CRITÉRIO	DEDUÇÃO
FALTA DE TEMPO	Menos de 1'20" e mais de 1'30"	-0.5
INTERRUPÇÃO DA ROTINA	Paragem de executar movimentos pelo período de 2 a 10 segundos e depois continua	-0.5
PARAGEM DA ROTINA	O competidor para com os movimentos mais de 10 segundos	-5.0
COMPARÊNCIA TARDIA	O competidor não comparece na área 20 segundos após ter sido chamado	-0.5
WALK-OVER	O competidor não comparece na área 60 segundos após ter sido chamado	desclassificação

AEROBIC DANCE

Esta componente deve ser lida em conjunto com o CoP principal, Parte 2. Se não estiver escrito nesta parte, aplique o CoP.

Informação Geral

- Coreografia em grupo de 6 a 8 competidores (masculinos/femininos/mistos), utilizando o movimento da dança aeróbica, mais livremente que as outras categorias.
- A Coreografia deve ter um “TEMA” e deve expressar-se na coreografia.
- A rotina deve incluir de 32 a 64 tempos de um **2º ESTILO** (qualquer estilo de dança é permitido), diferente do resto da coreografia.
- Um dos aspetos importantes é o **SINCRONISMO** de todos os membros, como uma unidade.
- A rotina pode incluir elementos acrobáticos e/ou de dificuldade, mas não receberão valor.

>IDADES<

- **Sénior:** 18 ou mais anos de idade no ano da competição
- **Júnior:** 15-17 no ano da competição
- **Juvenil:** 12 -14 no ano da competição
- **Iniciado:** 9 – 11 no ano da competição

>ÁREA DE COMPETIÇÃO<

10 x 10 m

>DURAÇÃO DA MÚSICA<

- Sénior e Júnior: 1'25" +- 5"
- Jovem: 1'15" +- 5"

>MÚSICA<

Qualquer estilo de música (é recomendada música mundialmente famosa ou conhecida)

>COLABORAÇÕES<

Mais de 3 colaborações durante toda a rotina

>JUIZES<

CPJ (1), JURI E (4-6), JURI A (4-6), JURI L(2), JURI T (1)

>CÓDIGO DE VESTUÁRIO<

- Aparência atlética
- É permitido usar maillot ou malha de duas peças (calças, leggings longas, shorts e tops).
- A roupa íntima não deve ser vista.
- Deve ser usado suporte correto.
- O traje pode ser diferente entre os membros, mas deve ser harmonizado.
- Roupas muito largas ou muito grandes não são permitidas. O alinhamento do corpo deve ser visto.
- O competidor deve usar calçados desportivos ou calçado de aeróbica.
- O cabelo deve estar bem preso e não deve tocar o rosto ou os ombros. Rabos-de-cavalo curtos são permitidos.
- Itens adicionais (tubos, bastões, bolas, etc.) e acessórios (cintos, suspensórios, faixas, etc.) não são permitidos.
- Trajes que representem guerra, violência ou temas religiosos são proibidos.
- Lantejoulas não são permitidas para homens.
- Uma saia que não caia mais do que a área pélvica sobre o maillot, meia-calça ou macacão são permitidos.
- O estilo da saia (corte ou decorações) é livre, mas a aparência de um "tutu" de balé é proibida.
- Pintura corporal não é permitida.
- Apenas fita adesiva da cor da pele é permitida (sem suspensórios/pegas).
- A área pélvica/virilha deve ser coberta com material não transparente e não cor de pele, até os ao quadril.
- Maillots que são quase todos cor de pele (veja Glossário) não são permitidos. Aparece como nudez na TV.

Chefe de Painel de Juízes (CPJ)

>FUNÇÃO<

Ver parte 2

>ELEMENTOS ACROBÁTICOS<

A rotina pode incluir movimentos de outras disciplinas (sem uso excessivo) bem integrados na coreografia.

Sénior/Júnior:

Não há limite para a execução de Elementos Acrobáticos isolados durante a rotina inteira.

Juvenil:

Somente os Elementos Acrobáticos de A-1 a A-4 são permitidos. A-5 não são permitidos executar, exceto na colaboração, mas deve rececionar com suporte/ajuda do(s) parceiro(s).

Se A-5 for executado sem colaboração, será considerado um movimento proibido.

Se todos os competidores executarem um Elemento Acrobático, deve ser executado ao mesmo tempo com o mesmo elemento.

< COMBINAÇÃO DE ELEMENTOS ACROBÁTICOS >

- **Sênior/Júnior:**

Máximo de 2 Elementos Acrobáticos em combinação (=set) podem ser executados, mas devem ser executados ao mesmo tempo.

Exemplos:

Rondada + flic flac + salto = DEDUÇÃO

Rondada + salto = SEM DEDUÇÃO

A combinação de 2 Elementos Acrobáticos (A+A) é permitida 3 vezes para os **Sêniore**s ou 2 vezes para os **Juniore**s

- **Iniciados/Juvenis**

Não é permitida combinação de elementos acrobáticos.

>COLABORAÇÕES PROIBIDAS<

A altura da pirâmide da colaboração não deve ser maior que 2 pessoas em pé na posição vertical se incluídas na posição estática.

> RECEÇÕES PROIBIDAS <

Júnior/Juvenil/Júnior:

Elementos acrobáticos (A5) Na receção da Colaboração sem apoio/ajuda do(s) parceiro(s).

Fazer deduções e penalizações pelo Chefe do Painel de Juízes:

CÓDIGO	DETALHES – AEROBIC DANCE	DEDUÇÕES
A	Falta de apresentação	-0.3
B	Fato incorreto	-0.3
C	Falta de emblema nacional	-0.3
D	Falta de tempo (+_ 5 seg. de tolerância ou mais	-0.5
E	Aparecimento tardio (não dentro dos 20 seg.)	-0.5
F	Repetição de elementos acrobático	-0.5 (cada vez)

G	Juvenis executando diferentes elementos acrobáticos em canon (não considerado como repetição)	-0.5 (cada vez)
H	Juvenis executando ALGUNS elementos acrobáticos não ao mesmo tempo	-0.5 (cada vez)
I	Colaboração proibida (Altura da pirâmide)	-0.5 (cada vez)
J	Movimentos proibidos (P-1 a P-5)	-0.5 (cada vez)
K	Receções proibidas: - Ginastas masculinos. Variações de acrobático com receções em posição de espargata - Juniores/Juvenis: A-5 (roda sem mãos) na colaboração, receção sem suporte ou ajuda do parceiro.	-0.5 (cada vez)
L	Interrupção da rotina de 2-10 segundos	-0.5 (cada vez)
M	Paragem da rotina por mais de 10 segundos	-5.0
N	Temas em contravenção com a Carta Olímpica ou com o Código de Ética	-5.0
O	Comportamento indisciplinado	-0.5 (cada vez)
W-1	Presença em área proibida	Aviso
W-2	Comportamento/maneiras impróprias	Aviso
W-3	Não usar fato de treino nacional (ver T.R. validas)	Aviso
D-1	Walk-over	Desclassificação
D-2	Violação grave dos estatutos da FIG, T.R., COP	Desclassificação

Execução (10 PONTOS)

>FUNÇÃO>

Todos os movimentos devem ser executados com o máximo de precisão (perfeição). Qualquer desvio será deduzido dos 10,0, com um incremento de 0,1 pontos.

Avalia o concorrente com erro mais fraco ou maior como um erro.

O Juiz de execução avalia a execução técnica durante toda a rotina, desde o princípio até ao final, dos seguintes movimentos: (início/posição final incluída):

- Sincronismo (Chave para o AD)
- Técnica de sequências de AMP Dance (incluindo “2º Estilo”)
- Transições & Ligações (deslocações)
- Parcerias/Colaborações
- Elementos (opcionais de dificuldade/acrobática)

ERROS/DESCRIÇÃO

Erro	Desvio	Valor
Erro pequeno	Pequeno desvio da execução perfeita	-0.1
Médio erro	Desvio significativo da execução perfeita	-0,3

Erro grande	Técnica errada/toque no solo/1 toque	-0.5
Queda/toques múltiplos	Cair ou descer para o solo/toques múltiplos toques	-1.0

>CRITÉRIOS E DEDUÇÕES<

DEDUÇÕES PARA ELEMENTOS DE DIFICULDADE/ACROBÁTICOS(OPCIONAIS)

- Avaliar habilidade técnicas de cada elemento executado

PEQUENO	MÉDIA	GRANDE	QUEDA
-0.1	-0.3	-0.5	-1.0

Erros múltiplos são adicionados, mas a dedução máxima é: 0.8 por elementoSe existir uma queda. A dedução máxima é de -1.0 por elemento**Deduções na coreografia**

Avalia-se a execução perfeita com a máxima precisão enquanto executam as sequências de AMP DE Dance, 2º estilo, transições e deslocamentos e parcerias/colaborações

<u>Coreografia</u>	Pequeno	Médio
Precisão das sequências de AMP de Dance (cada 8 tempos)	-0.1	
Transições/deslocamentos (cada vez)	-0.1	-0.3
Parcerias/Colaborações (cada vez)	-0.1	-0.3

Sincronismo e deduções (sem limite)

Avaliam-se todos os competidores executando todos os movimentos com idênticos ângulos de amplitude, tempo preciso e a mesma qualidade.

Deduções de sincronismo	Pequeno
Todos os elementos	-0.1 cada vez

Artística (10 Pontos)

Critério	Pobre				Satisfatório		Bom		Muito Bom		Excelente
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Música	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Cont. Aeróbico	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Cont. Geral	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Rot. Artística	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Performance	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

DEDUÇÃO (REDUZ)

CRITÉRIO	DETALHES	REDUZ
CONTEÚDO	Falta de 6 sets de AMP Dance	-0.5 (cada set)
DANCE	Falta Do 2º Estilo	-0.5
CONTEÚDO GERAL	Falta zona/área	-0.5

ROTINA	Falta de Tema	-0.5
ARTÍSTICA	Falta de introdução/Abertura	-0.5
PERFORMANCE	Queda	-0.5

FUNÇÃO >

O Júri A avalia todos os componentes da Coreografia que combinam perfeitamente com a música e o tema para transformar um exercício desportivo numa performance artística com características criativas e únicas, respeitando a especificidade da Ginástica Aeróbica no Estilo de Dança.

<Componentes da Rotina>

- Sequências AMP no Estilo de Dança
- 2º Estilo
- Dificuldade / Elementos Acrobáticos (opcional)
- Transições / Ligações
- Parcerias / Colaboração
- Formação / Espaço

< TEMA >

A rotina deve ter um "TEMA". Deve dar uma história à coreografia. O tema deve ser expresso com os movimentos e a música (respeitando a maneira da Ginástica Aeróbica). A equipa deve apresentar a coreografia como uma unidade. Uma rotina sem "Tema", a **Dedução de Arte de -0,5** será aplicada.

<SEQUÊNCIAS DE AMP >

Com respeito à especificidade da Ginástica Aeróbica, as Sequências AMP devem ser executadas mais livremente. Isso não significa mover o corpo sem controle. O corpo deve estar no controle com uma variedade de movimentos ao longo da rotina.

Utilizando todo o corpo e a cabeça e movendo-se como numa Dança. Isso não deve ser como movimentos robóticos e não uma Dança com um Estilo de Dança ou executar como outras categorias (IM/IW/MP/TR/GR) de Ginástica Aeróbica.

A rotina deve incluir no mínimo **6 séries AMP (excluindo o 2º Estilo)**.

< 2º ESTILO >

No AD, o Bloco de conjuntos AMP é substituído pelo 2º Estilo. Portanto, o Bloco de conjuntos AMP não é necessário.

A rotina deve incluir de 32 a 64 tempos do “2º Estilo” (qualquer Estilo de Dança com passos iguais ou diferentes dentro dos membros é permitido) que seja diferente do resto da coreografia. O 2º Estilo deve ser bem integrado e não deve ser separado da coreografia principal.

Isso será avaliado com o mesmo sistema que o Bloco de conjuntos AMP.

- 1. Música (máx. 2,0 pts)**
Seleção/Composição/Edição Qualidade/Musicalidade
- 2. Conteúdo de dança (máx. 2,0 pts)**
Quantidade/Qualidade/Variedade
- 3. Conteúdo geral (máx. 2,0 pts)**
Complexidade/Variedade/Espaço
- 4. Rotina artística (máx. 2,0 pts)**
Construção/Estrutura/Tema
- 5. Performance (máx. 2,0 pts)**
Apresentação técnica/Artística

AEROBIC STEP

Esta parte deve ser lida em conjunto com o Código de Pontuação principal, Parte 2. Se não estiver escrito nesta parte, aplique o C.P.

Informação Geral

- Coreografia em grupo de 6 a 8 competidores (masculino/feminino/misto), utilizando os passos básicos aeróbicos e movimentos de braços. com equipamento de step (plataforma), tocando a música. A rotina **NÃO deve incluir nenhum elemento de dificuldade e acrobático.**
- A coreografia deve ter um "TEMA" e deve se expressar dentro da coreografia utilizando o Step (plataforma).
- A rotina deve usar o step (plataforma) ao máximo durante toda a rotina, pisando com os passos básicos aeróbicos em combinação com movimentos de braços.
- A rotina deve incluir o bloco de passos (3 séries consecutivas de 8 tempos = 24 tempos) executado por todos os membros no mesmo Step (plataforma) **sem mover ou alterar o step.**
- Um dos aspetos importantes é o SINCRONISMO de todos os membros como uma unidade.
- Elementos acrobáticos (incluindo variações) e/ou de dificuldade não são permitidos.

>IDADES>

Sénior: 18 ou mais anos de idade no ano da competição

Júnior: 15 – 17 no ano da competição

Juvenil: 12 – 14 no ano da competição

Iniciado: 9 – 11 no ano da competição

>ÁREA DE COMPETIÇÃO<

10 x 10 m

>DURAÇÃO DA MÚSICA>

- Sénior e Júnior: 1'25" +- 5"
- Jovem: 1'15" +- 5"

>MÚSICA<

Qualquer estilo de música (é recomendada música mundialmente famosa ou conhecida)

>COLABORAÇÕES<

Máximo de 3 colaborações durante toda a rotina.

Elementos acrobáticos não permitidos podem ser incluídos na colaboração, mas SOMENTE com suporte/ajuda do(s) parceiro(s) na receção.

>JUIZES<

CPJ (1), JURI E (4-6), JURI A (4-6), JURI L(2), JURI T (1)

>CÓDIGO DE VESTUÁRIO<

- Aparência atlética
- É permitido usar maillot ou malha de duas peças (calças, leggings longas, shorts e tops).
- A roupa íntima não deve ser vista.
- Deve ser usado suporte correto.
- O traje pode ser diferente entre os membros, mas deve ser harmonizado.
- Roupas muito largas ou muito grandes não são permitidas. O alinhamento do corpo deve ser visível.
- O competidor deve usar calçados desportivos ou calçado de aeróbica.
- O cabelo deve estar bem preso e não deve tocar o rosto ou os ombros. Rabos-de-cavalo curtos são permitidos.
- Itens adicionais (tubos, bastões, bolas, etc.) e acessórios (cintos, suspensórios, faixas, etc.) não são permitidos.

Trajes que representem guerra, violência ou temas religiosos são proibidos.

- Lantejoulas não são permitidas para homens.
- Uma saia que não caia mais do que a área pélvica sobre o maillot, meia-calça ou macacão é permitida.
 - O estilo da saia (corte ou decorações) é livre, mas a aparência de um "tutu" de balé é proibida.
- Pintura corporal não é permitida.
- Apenas fita adesiva da cor da pele é permitida (sem suspensórios/pegas).
- A área pélvica/virilha deve ser coberta com material não transparente e não cor de pele, até os ao quadril.
 - Maillots que são quase todos cor de pele (veja Glossário) não são permitidos. Aparece como nudez na TV.

Chefe de Painel de Juízes

>COLABORAÇÕES<

- São permitidas o máximo de 3 colaborações, durante a rotina.
- Se forem mostradas diferentes colaborações ao mesmo tempo (início ao mesmo tempo), será contada como 1 colaboração.
- A altura da pirâmide da colaboração não deve ser maior que 2 pessoas em pé na posição vertical se incluídas na posição estática.

>MOVIMENTOS PROIBIDOS<

- Não é permitido construir (empilhar) os Steps (plataformas), exceto para utilizar na posição final, se incluída. Isso significa que após construir os steps, esses steps não podem ser movidos até o final da rotina.
- Impulsionar (lançar no ar) o Step (plataforma).
- Manusear violentamente o Step (chutar e/ou jogar o step para o outro competidor pelo ar).
- Pular do step para o outro step.
- Movimentos proibidos (P-1 a P-5)

>RECEÇÕES PROIBIDAS<

- Elementos acrobáticos na receção da colaboração sem suporte/ajuda do(s) parceiro(s).
- Ginastas masculinos: Variações acrobáticas com receção em espargata.
- Variações acrobáticas com receção em espargata.

< ELEMENTOS >

- Não é permitido executar qualquer elemento de Dificuldade/Acrobático, incluindo variações.

Fazer deduções e penalizações pelo Chefe do Painel de Juízes:

CÓDIGO	DETALHES – STEP DANCE	DEDUÇÕES
A	Falta de apresentação	-0.3
B	Fato incorreto	-0.3
C	Falta de emblema nacional	-0.3
D	Falta de tempo (+_ 5 seg. de tolerância ou mais	-0.5
E	Aparecimento tardio (não dentro dos 20 seg.)	-0.5
I	Colaboração proibida (Altura da pirâmide)	-0.5 (cada vez)
J	Movimentos proibidos	-0.5 (cada vez)
K	Receções proibidas: <ul style="list-style-type: none"> • Elementos acrobáticos na colaboração, receção sem suporte ou ajuda de parceiro. 	-0.5 (cada vez)

L	Interrupção da rotina de 2-10 segundos	-0.5 (cada vez)
M	Paragem da rotina por mais de 10 segundos	-5.0
N	Temas em contravenção com a Carta Olímpica ou com o Código de Ética	-5.0
O	Comportamento indisciplinado	-0.5 (cada vez)
R	Mais de 3 colaborações	-0.5 (cada vez)
S	Executar elementos de dificuldade/acrobáticos (incluindo variações)	-0.5 (cada vez)
W-1	Presença em área proibida	Aviso
W-2	Comportamento/maneiras impróprias	Aviso
W-3	Não usar fato de treino nacional (ver T.R. validas)	Aviso
D-1	Walk-over	Desclassificação
D-2	Violação grave dos estatutos da FIG, T.R., COP	Desclassificação

Execução (10 Pontos)

>FUNÇÃO>

Todos os movimentos devem ser executados com o máximo de precisão (perfeição). Qualquer desvio será deduzido dos 10.0, com um incremento de 0,1 pontos.

Avalia o concorrente com erro mais fraco ou maior como um erro.

O Juiz de execução avalia a execução técnica durante toda a rotina, desde o princípio até ao final, dos seguintes movimentos: (início/posição final incluída):

- Sincronismo (Chave para o AS)
- Técnica de STEPPING
- Transições & Ligações
- Parcerias/Colaborações
- Colocação dos Steps no solo

ERROS/DESCRIÇÃO

Erro	Desvio	Valor
Erro pequeno	Pequeno desvio da execução perfeita	-0.1
Médio erro	desvio significativo da execução perfeita	-0,3
Erro grande	Técnica errada/toque no solo/1 toque	-0.5
Queda/toques múltiplos	Cair ou descer para o solo/toques múltiplos toques	-1.0

Deduções na coreografia

Avalia-se a execução perfeita com a máxima precisão enquanto executam as sequências de Step, transições e deslocações e parcerias/colaborações

Coreografia	Pequeno	Médio	Queda
-------------	---------	-------	-------

Precisão das sequências de Step (cada 8 tempos)	-0.1	-0.3	
Transições/Ligações (cada vez)	-0.1	-0.3	
Parcerias/Colaborações (cada vez)	-0.1	-0.3	
Manusear o Step			-1.0

Sincronismo e deduções (sem limite)

O trabalho deve ser sincronizado ou em cannon. Avaliam-se todos os competidores executando todos os movimentos com idênticos ângulos de amplitude, tempo preciso e a mesma qualidade.

Deduções de sincronismo	Pequeno
Todos os elementos	-0.1 cada vez

Artística (10 Pontos)

CRITÉRIO	POBRE			SUFICIENTE		BOM		MUITO BOM		EXCELENTE	
MÚSICA	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
CONTEÚDO STEP	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
CONTEÚDO GERAL	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
ROTINA ARTÍSTICA	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
PERFORMANCE	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

DEDUÇÃO (REDUZ)

CRITÉRIO	DETALHES	REDUZ
CONTEÚDO	Falta de 9 sets Stepping	-0.5 (cada set)
STEP	Falta do Bloco de Step (3 sets consecutivos)	-0.5
CONTEÚDO GERAL	Falta zona/área	-0.5
ROTINA	Falta de Tema	-0.5
ARTÍSTICA	Falta de introdução/Abertura	-0.5
PERFORMANCE	Executar com Queda	-0.5

FUNÇÃO > (Veja também a Parte 2)

O Júri A avalia todos os componentes da Coreografia que combinam perfeitamente com a música e o tema para transformar um exercício desportivo numa performance artística com características criativas e únicas, respeitando a especificidade da Ginástica Aeróbica e do Step Aeróbico.

<Componentes da Rotina>

- Sequências de Step
- ~Bloco de Step

- Transições / Ligações
- Parcerias / Colaboração
- Formação / Espaço

< TEMA >

A rotina deve ter um "TEMA". Deve dar uma história à coreografia. O tema deve ser expresso com os movimentos (Stepping) e a música (respeitando a maneira esportiva da Ginástica Aeróbica). A equipe deve apresentar a coreografia como uma unidade. Uma rotina sem "Tema", a **Dedução de Arte de -0,5** será aplicada.

<SEQUÊNCIAS DE STEPPING >

Stepping com passos básicos aeróbicos (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) ao longo da rotina em combinação com movimentos de braços. Isso não significa mostrar as repetições do mesmo passo como na aula de fitness.

Para ser reconhecido como uma sequência de Passos, todos os membros devem executar a ação de passos (para cima e para baixo) ao mesmo tempo e podem mudar a plataforma usada.

As ações de passos podem ser com diferentes orientações e abordagens ao Step.

A rotina deve incluir no mínimo 9 séries de Passos (incluindo o Bloco de Passos/3 séries consecutivas) com variedade de passos ao longo da rotina.

< BLOCO DE STEP (3 SETS CONSECUTIVOS DE STEPPING >

A rotina deve incluir 3 séries consecutivas de passos de 8 tempos (24 tempos) com os mesmos passos executados por todos os membros em seu próprio Step (plataforma) sem se mover para usar outro Step (plataforma) durante todo o Bloco de Step.

>FORMAÇÕES/ESPAÇO<

Os movimentos da coreografia devem ser adequados para o Step (plataforma) e executar o máximo de passos com menos coreografia na superfície.

A coreografia deve mostrar a mudança de formações em variedade com ou sem o step (plataforma). Incluir também uma maneira diferente de carregar o step de um lugar para outro.

Parcerias / colaborações entre os membros do grupo e o Step (posicionamento do step, uso do step) devem ser mostradas, mas no máximo executar 3 colaborações na rotina.

1. Música (máx. 2,0 pts)

Seleção/Composição/Edição Qualidade/Musicalidade

2. **Conteúdo de Step (máx. 2,0 pts)**
Quantidade/Qualidade/Variedade

3. **Conteúdo geral (máx. 2,0 pts)**
Complexidade/Variedade/Espaço

4. **Rotina artística (máx. 2,0 pts)**
Construção/Estrutura/Tema

5. **Performance (máx. 2,0 pts)**
Apresentação técnica/artística

REQUISITOS OBRIGATÓRIOS POR ESCALÃO

TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE INICIADOS

Todas as regras que não são mencionadas nesta tabela, devem ser aplicadas o Código Nacional Adaptado Base, parte geral.

CRITÉRIO	INICIADOS	
Idade	9 – 11 anos de idade no ano da competição	
Categorias	IF, IM, PR, TR e GR AD e AS	
Área de competição	Para todas as categorias 10x10	
Tempo de música	1 minuto 15 segundos (+/- 5 sec)	
Elementos de Dificuldade	Máximo de 7 elementos IF: família 7 / IM: família 4 não é obrigatória Para todos os ginastas masculinos: aplicação as mesmas regras do escalão sénior	
Elementos obrigatórios	Flexão (push-up) – 0.1	Pivot (1/1 turn) - 0.2
	Pirueta (1/1 Air turn) – 0.3	Ângulo de pernas afastadas – 0.2 ou pode ser feito com apoio da bacia no solo – 0.1
Elementos Acrobáticos	Dois elementos de A – 1 a A – 2.2 Os elementos acrobáticos não podem ser repetidos	
Total de combinações	1 conjunto de combinações no máximo com 2 elementos é permitido. (D+D ou D+A ou A+D)	
Valores de elementos permitidos	0.1 a 0.4, com as respetivas restrições: Máximo 1 elemento opcional 0.4	
Divisor de dificuldade	Total de nota de dificuldade para todas as categorias: dividida por 2	
Elementos com receção no solo	Máximo de um elemento em receção PU e/ou espargata no grupo B	
	Elementos acrobáticos (exceto para rapazes em todas as categorias, não podem fazer receções em espargata)	
Colaborações	Mínimo duas colaborações (a falta de colaborações conta com uma dedução na artística)	

TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE JUVENIS

Todas as regras que não são mencionadas nesta tabela, devem ser aplicadas o Código Nacional Adaptado Base, parte geral.

CRITÉRIO	JUVENIS
Idade	12 – 14 anos de idade no ano da competição
Categorias	IF, IM, PR, TR e GR AD e AS
Área de competição	Para todas as categorias 10x10
Tempo de música	1 minuto 15 segundos (+/- 5 sec)
Elementos de Dificuldade	Máximo de 7 elementos Mínimo 4 famílias IF: família 7 / IM: família 4 não é obrigatória Para todos os ginastas masculinos: aplicação as mesmas regras do escalão sénior
Elementos obrigatórios	Não tem elementos obrigatórios
Elementos Acrobáticos	Dois elementos de A – 1 a A – 4 Os elementos acrobáticos não podem ser repetidos
Total de combinações	1 conjunto de combinações no máximo com 2 elementos é permitido. (D+D ou D+A ou A+D)
Valores de elementos permitidos	0.1 a 0.6, com as respetivas restrições: Máximo 1 elemento 0.6 Máximo 2 elementos 0.5 Máximo 2 elementos 0.4
Divisor de dificuldade	Total de nota de dificuldade para todas as categorias: dividida por 2
Elementos com receção no solo	Máximo de dois elementos em receção PU e/ou espargata no grupo B Elementos acrobáticos (exceto para rapazes em todas as categorias, não podem fazer receções em espargata)
Colaborações	Mínimo duas colaborações (a falta de colaborações conta com uma dedução na artística)

TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE JUNIORES

Todas as regras que não são mencionadas nesta tabela, devem ser aplicadas o Código Nacional Adaptado Base, parte geral.

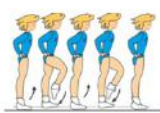




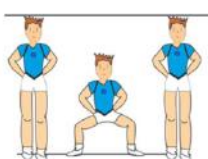

CRITÉRIO	JUNIORES
Idade	15 – 17 anos de idade no ano da competição
Categorias	IF, IM, PR, TR e GR AD e AS
Área de competição	Para todas as categorias 10x10
Tempo de música	1 minuto 25 segundos (+/- 5 sec)
Elementos de Dificuldade	Máximo de 7 elementos Mínimo 4 famílias IF: família 7 / IM: família 4 não é obrigatória Para todos os ginastas masculinos: aplicação as mesmas regras do escalão sénior
Elementos obrigatórios	Não tem elementos obrigatórios
Elementos Acrobáticos	Dois elementos de A – 1 a A – 5* Os elementos acrobáticos não podem ser repetidos *A -5 roda sem mãos
Total de combinações	1 conjunto de combinações no máximo com 2 elementos é permitido. (D+D ou D+A ou A+D ou A+A)
Valores de elementos permitidos	0.2 a 0.7, com as respetivas restrições: Máximo 1 elemento 0.7 Máximo 2 elementos: 0.6 Máximo 2 elementos 0.5
Divisor de dificuldade	Total de nota de dificuldade para todas as categorias: dividida por 2
Elementos com receção no solo	Máximo de três elementos em receção PU e/ou espargata no grupo B
	Elementos acrobáticos (exceto para rapazes em todas as categorias, não podem fazer receções em espargata)
Colaborações	Mínimo três colaborações (a falta de colaborações conta com uma dedução na artística)

TABELA DE IDADES – ESCALÃO DE SENIORES

Todas as regras que não são mencionadas nesta tabela, devem ser aplicadas o Código Nacional Adaptado, parte geral.

CRITÉRIO	SENIORES
Idade	Idade igual ou superior a 18 anos de idade no ano da competição
Categorias	IF, IM, PR, TR e GR AD e AS
Área de competição	Para todas as categorias 10x10
Tempo de música	1 minuto 25 segundos (+/- 5 sec)
Elementos de Dificuldade	Máximo de 7 elementos Mínimo 4 famílias IF: família 7 / IM: família 4 não é obrigatória Para todos os ginastas masculinos: aplicação as mesmas regras do escalão sénior
Elementos obrigatórios	Não tem elementos obrigatórios
Elementos Acrobáticos	Dois elementos de A – 1 a A – 5* Os elementos acrobáticos não podem ser repetidos *A -5 roda sem mãos
Total de combinações	1 conjunto de combinações no máximo com 2 elementos é permitido. (D+D ou D+A ou A+D ou A+A)
Valores de elementos permitidos	0.2 a 0.8, com as respetivas restrições: Máximo 1 elemento 0.8 Máximo 2 elementos: 0.7 Máximo 2 elementos 0.6
Divisor de dificuldade	Total de nota de dificuldade para todas as categorias: dividida por 2
Elementos com receção no solo	Máximo de três elementos em receção PU e/ou espargata no grupo B
	Elementos acrobáticos (exceto para rapazes em todas as categorias, não podem fazer receções em espargata)
Colaborações	Mínimo três colaborações (a falta de colaborações conta com uma dedução na artística)

PASSOS BÁSICOS (descrição)




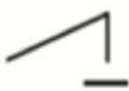


Nome	Descrição (todas as etapas devem ser realizadas com ressalto – travar com a anca, joelho, articulações do pé)	Opção de Passo Básico
Marcha	<ul style="list-style-type: none"> - A perna dobra à frente do corpo: flexão da anca e joelho - O tornozelo mostra um movimento claro, ponta do pé e calcanhar - O movimento total é para cima, não para baixo - Parte superior do corpo direito, com a coluna em posição neutra, alinhamento natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Parte superior do corpo mostra força central, sem movimento para cima e para baixo ou para frente e para trás - Amplitude: da posição neutra até à flexão plantar completa do tornozelo, 30-40 graus de flexão na anca e joelho 
Corrida	<ul style="list-style-type: none"> - A perna é levantada ao máximo para trás, em direção aos glúteos - Anca neutra ou leve flexão/ extensão de anca (+/- 10 graus) - Flexão do joelho - O tornozelo mostra flexão plantar na posição superior 	<ul style="list-style-type: none"> - Os pés mostram movimento controlado, receção com a ponta do pé – calcanhar - Parte superior do corpo direito com coluna neutra, alinhamento natural - Amplitude: posição neutra para a extensão da anca de 0-10 graus, joelho de 11-130 graus de flexão, flexão plantar total 
Skip	<ul style="list-style-type: none"> - Skip começa como a corrida, com a extensão da anca, flexão do joelho e calcanhar para trás, em direção aos glúteos, para iniciar chuto baixo, com flexão da anca a 30-45 graus e extensão total do joelho para os 0 graus – um salto. - O movimento é visto na anca e no joelho 	<ul style="list-style-type: none"> - O controlo muscular é mostrado em todos os movimentos. A parte inferior da perna é interrompida pelos quadríceps - A parte superior do corpo permanece direita com coluna neutra, alinhamento natural - Amplitude: da anca neutra até à flexão de 30-45 graus, da flexão completa do joelho para a extensão completa 
Elevação de Joelho	<ul style="list-style-type: none"> - A perna ativa mostra um alto grau de flexão na anca e joelho, no mínimo de 90 graus de flexão em ambas as articulações - Em movimento, quando a coxa está na posição superior, a parte inferior da perna fica vertical, com flexão plantar do tornozelo. - O tornozelo elevado pode fazer uma flexão dorsal ou plantar, mas o controlo muscular deve ser visível 	<ul style="list-style-type: none"> - A perna em pé está esticada, a flexão máxima do joelho/anca é de aproximadamente 10 graus - A parte superior do corpo permanece direita com a coluna neutra, alinhamento natural - Amplitude: da posição neutra até ao mínimo de 90 graus de flexão do anca e joelho. 
Chuto	<ul style="list-style-type: none"> - Chuto alto com a perna esticada, amplitude mínima: calcanhar na altura do ombro, aproximadamente 145 graus - O movimento é apenas a flexão da anca. A perna está em extensão – a articulação do joelho não tem movimento - O tornozelo faz uma flexão plantar durante todo o movimento 	<ul style="list-style-type: none"> - A perna em pé permanece esticada, com uma flexão máxima, de aproximadamente 10 graus, do joelho/anca - A parte superior do corpo permanece direita com coluna neutra, alinhamento natural - Amplitude: da posição neutra até 150-180 de flexão da anca, da perna em trabalho. O joelho mostra uma extensão total ao longo do movimento 
Polichinelo (Jumping Jack)	<ul style="list-style-type: none"> - Um salto para fora e para dentro com as pernas fletidas. - Rotação natural para fora da articulação da anca - A receção é feita com os pés mais distantes do que a largura dos ombros, os joelhos e pés estão a apontar para fora - Saída do chão e receção controlada, mas poderosas. - Movimento preciso e controlado do tornozelo e da ação do pé – ponta do pé – calcanhar 	<ul style="list-style-type: none"> - Pulando para dentro: pés / calcanhares juntos, dedos apontados para a frente (de preferência) ou para fora - Parte superior do corpo direita com a coluna neutra, alinhamento natural - Amplitude: da posição neutra até aproximadamente à largura dos ombros, mais 2 pés de comprimento, separados com 25-45 graus de flexão na anca / joelhos (mais se for superbaixo ou baixo, com posição de grand plié) 
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> - Pernas / pés começam juntos ou na largura dos ombros, sem rotação da anca para fora. Uma perna é esticada (sem travar o joelho) para trás, no plano sagital - Os calcanhares permanecem no plano sagital. O corpo todo move-se como uma unidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Baixo impacto: corpo ligeiramente para a frente (perna da frente suporta o peso), linha reta entre o pescoço e o calcanhar - Alto impacto: as pernas estão a saltar, alternando, no plano sagital num movimento de esqui. - Amplitude: Aproximadamente 2-3 pés de distância, no plano sagital. (Variações Lunge = diferentes amplitudes) 







ELEMENTOS DE DIFICULDADE (descrição)




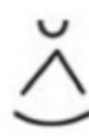

*CNA (Código Nacional Adaptado) grupos A/B/C – numeração própria do código adaptado do grupo A, B ou C (elementos que não existem do CoP e a respetiva numeração também não existe no CoP).





GRUPO A – Elementos de Chão

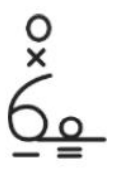
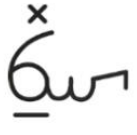


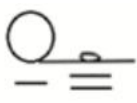

Família 1 Força Dinâmica








Nº	Valor	Nome e Requisitos	Símbolo
CNA A 100	0.1	Prancha 1. Posição frontal estática frontal por 2 segundos.	
A 101	0.1	Push-up (Flexão) 1. Posição frontal; 2. Executar um push-up com fase descendente (até o braço paralelo ao solo) e a fase ascendente, 3. Retomar à posição frontal.	
A 102	0.2	Wenson Push-up (Flexão Wenson) 1. Posição frontal com uma perna estendida e apoiada na parte superior do tríceps do mesmo lado (wenson); 2. Ambas as pernas devem estar em extensão completa; 3. Da posição de wenson, é executado uma flexão push-up; 4. Finalizar em posição frontal.	
CNA A103	0.2	Plio (Flexão Polimétrica) 1. Posição frontal; 2. Executar um push-up, realizando repulsão do solo, com mãos e pés em simultâneo; 3. Pousar em flexão (retorno à posição inicial).	
A 104	0.4	Flexão a um braço 1. Posição frontal com um braço; 2. Executar um push-up com fase descendente (até um dos braços atingir a posição de paralelo ao solo) e a fase ascendente, 3. Retomar à posição frontal com um braço.	
A 106	0.6	Flexão a um braço e uma perna 1. Posição frontal com um braço e um pé; 2. Executar um push-up com fase descendente (até um dos braços atingir a posição de paralelo ao solo) e a fase ascendente, 3. Retomar à posição frontal com um braço e um pé.	
		Explosivo A-frame 1. Posição frontal;	



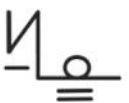





A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Empurrar o chão, o corpo é elevado para cima para executar posição de pike enquanto ainda está no ar; Receção em push-up. 	
A 115	0.5	<p>Explosivo A-frame para Wenson</p> <ol style="list-style-type: none"> Posição frontal; Empurrar o chão, o corpo é elevado para cima para executar posição de pike enquanto ainda está no ar; Mostrar forma de wenson push up quando acabas as mãos e pés executarem a receção. 	
A 174	0.4	<p>Explosiva Capoeira ¼ volta para push-up</p> <ol style="list-style-type: none"> Apoio lateral em um braço; Balançar uma perna para mostrar a Capoeira em apoio de um braço com a perna inferior pelo menos paralela ao chão; Empurrar o corpo para cima no ar, Girar para frente 90° no ar para terminar em receção push-up. 	
Família 2 Força Estática			
A 202	0.2	<p>Ângulo de pernas juntas (L-support)</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentado com os membros inferiores juntos; Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo, perto da bacia; O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato como solo; Suportar este apoio durante 2 segundos em fecho de ângulo tronco/pernas (mínimo 90 graus), com os membros inferiores paralelos ao solo, unidos e estendidos. 	
CNA A 203	0.3	<p>Ângulo de pernas juntas ½ volta</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentado com os membros inferiores juntos; Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo, perto da bacia; O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato com o solo; Rodar 180 graus na posição de fecho de ângulo tronco/pernas (mínimo 90 graus), com os membros inferiores paralelos ao solo, unidos e estendidos), Suportar durante 2 segundos no início, durante ou no fim da rotação. 	
A 204	0.4	<p>Ângulo de pernas juntas 1/1 volta</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentado com os membros inferiores juntos; Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo, perto da bacia; O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato com o solo, trocando 4 vezes; Rodar 360 graus na posição de fecho de ângulo tronco/pernas (mínimo 90 graus), com os membros inferiores paralelos ao solo, unidos e estendidos), 	









		<ol style="list-style-type: none"> Suportar durante 2 segundos no início, durante ou no fim da rotação. 	
A 206	0.6	<p>Ângulo de pernas juntas 2/1 voltas</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentado com os membros inferiores juntos; Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo, perto da bacia; O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato com o solo, trocando 8 vezes; Rodar 720 graus na posição de fecho de ângulo tronco/pernas (mínimo 90 graus), com os membros inferiores paralelos ao solo, unidos e estendidos), Suportar durante 2 segundos no início, durante ou no fim da rotação. 	
CAN A201	0.1	<p>Ângulo de pernas afastadas com a bacia no chão</p> <ol style="list-style-type: none"> Posição sentado com os membros inferiores afastados (posição straddle); Ambas as mãos são colocadas à frente, entre os membros inferiores; Subir os membros inferiores, Suportar por 2 segundos. 	
A 212	0.2	<p>Ângulo de pernas afastadas (straddle support)</p> <ol style="list-style-type: none"> Posição sentado com os membros inferiores afastados (posição straddle); O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato com o solo; Elevação e afastamento dos membros inferiores; Fecho de ângulo tronco e pernas, Suportar por 2 segundos. 	
CNA A 213	0.3	<p>Ângulo de pernas afastadas ½ volta</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentado com os membros inferiores afastados (posição straddle); O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato com o solo; Ambas as mãos são colocadas à frente do corpo; Elevação e afastamento dos membros inferiores (mínimo de 90 graus), fecho de ângulo tronco/pernas; Rodar 180 graus (meia-volta) na posição descrita no ponto 4; Suportar durante 2 segundos no início, durante ou meio da rotação. 	
A 214	0.4	<p>Ângulo de pernas afastadas 1/1 volta</p> <ol style="list-style-type: none"> Sentado com os membros inferiores afastados (posição straddle); O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato com o solo; Ambas as mãos são colocadas à frente do corpo, trocando 4 vezes; Elevação e afastamento dos membros inferiores (mínimo de 90 graus), fecho de ângulo tronco/pernas; Rodar 360 graus (meia-volta) na posição descrita no ponto 4, Suportar durante 2 segundos no início, durante ou meio da rotação. 	



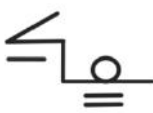





A 216	0.6	<p>Ângulo de pernas afastadas 2/1 volta</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com os membros inferiores afastados (posição straddle); 2. O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contato com o solo; 3. Ambas as mãos são colocadas à frente do corpo, trocando 8 vezes; 4. Elevação e afastamento dos membros inferiores (mínimo de 90 graus), fecho de ângulo tronco/pernas; 5. Rodar 720 graus (meia-volta) na posição descrita no ponto 4, 6. Suportar durante 2 segundos no início, durante ou meio da rotação. 	
Família 3 Círculo de pernas			
A 334	0.4	<p>Helicóptero</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com os membros inferiores afastados; 2. A perna de liderança cruza a outra perna para iniciar a rotação, com um braço sobre o chão no início do movimento. À medida que a perna de liderança circula sobre o corpo, a mão é levantada e substituída pela parte superior das costas, executando uma torção de 180º, ambas as pernas circulam sobre o corpo enquanto giram; 3. Empurrar para cima, virado para a mesma direção do ponto de partida, 4. Receção em push-up (flexão). 	
A 336	0.6	<p>Helicóptero 1/1 volta para PU</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com os membros inferiores afastados; 2. A perna de liderança cruza a outra perna para iniciar a rotação, com um braço sobre o chão no início do movimento. À medida que a perna de liderança circula sobre o corpo, a mão é levantada e substituída pela parte superior das costas. executando uma volta de 360º, ambas as pernas circulam sobre o corpo enquanto giram; 3. Empurrar para cima, virado para a mesma direção do ponto de partida, 4. Receção em push-up (flexão). 	
A 345	0.5	<p>Helicóptero para espargata</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com os membros inferiores afastados; 2. A perna de liderança cruza a outra perna para iniciar a rotação, com um braço sobre o chão no início do movimento. À medida que a perna de liderança circula sobre o corpo, a mão é levantada e substituída pela parte superior das costas, executando uma volta de 180º, ambas as pernas circulam sobre o corpo enquanto giram; 3. Empurrar para cima, virado para a mesma direção do ponto de partida, 4. Receção em espargata. 	
		<p>Helicóptero 1/1 para espargata</p>	




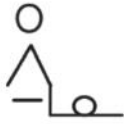

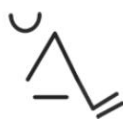


A 347	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com os membros inferiores afastados; 2. A perna de liderança cruza a outra perna para iniciar a rotação, com um braço sobre o chão no início do movimento. À medida que a perna de liderança circula sobre o corpo, a mão é levantada e substituída pela parte superior das costas. Executando uma volta de 360°, ambas as pernas circulam sobre o corpo enquanto giram; 3. Empurrar para cima, virado para a mesma direção do ponto de partida, 4. Receção em espargata. 	
A 357	0.5	<p>Helicóptero para wenson</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com os membros inferiores afastados; 2. A perna de liderança cruza a outra perna para iniciar a rotação, com um braço sobre o chão no início do movimento. À medida que a perna de liderança circula sobre o corpo, a mão é levantada e substituída pela parte superior das costas, executando uma volta de 180°, ambas as pernas circulam sobre o corpo enquanto giram; 3. Empurrar para cima, virado para a mesma direção do ponto de partida, 4. Receção em flexão wenson. 	
GRUPO B – Elementos Aéreos			
Família 4 Saltos dinâmicos			
CNA B 402	0.2	<p>½ Air Turn (meia pirueta)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saída a pés juntos, com o corpo na vertical, em extensão completa; 2. Enquanto no ar, o corpo gira 180 graus sobre o eixo longitudinal; 3. Posição dos braços é opcional, 4. Receção com os pés juntos. 	
B 403	0.3	<p>1/1 Air Turn (pirueta)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saída a pés juntos, com o corpo na vertical, em extensão completa; 2. Enquanto no ar, o corpo gira 360 graus sobre o eixo longitudinal; 3. Posição dos braços é opcional, 4. Receção com os pés juntos. 	
CNA B 409	0.4	<p>1/1 Air Turn to split (Pirueta para espargata)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saída a pés juntos, com o corpo na vertical, em extensão completa; 2. Quando esta no ar, o corpo gira 360 graus sobre o eixo longitudinal; 3. A posição de braços é opcional, 4. Receção em espargata. 	
B 415	0.5	<p>Axel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Um salto com um pé e trajetória para frente; 2. A perna da frente balança para frente para levantar o corpo para cima, enquanto estiver no ar, o corpo gira 540°. 	

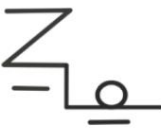



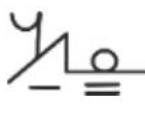
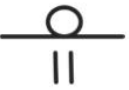
B 424	0.4	Free Fall Airborne (Queda facial com salto) <ol style="list-style-type: none"> 1. Saída a pés juntos; 2. O ginasta salta para cima e para a frente com o corpo reto, 3. Receção em apoio fácil, mãos e pés juntos em simultâneo. 	
B 426	0.6	Free Fall 1/1 twist Airborn <ol style="list-style-type: none"> 1. Saída a pés juntos; 2. O ginasta salta para iniciar a receção e ao mesmo tempo realiza um giro de 360°, 3. Receção em apoio fácil, mãos e pés juntos em simultâneo. 	
B 435	0.5	Gainer 1/2 twist <ol style="list-style-type: none"> 1. De pé, uma perna balança para frente para levantar o corpo para cima; 2. Ambas as pernas se juntam enquanto no ar (Gainer), uma torção de 180° é executada com um corpo reto, 3. Mãos e pés pousam ao mesmo tempo em push up. 	
CNA B 445	0.4	Scale (Tamaro) <ol style="list-style-type: none"> 1. Da posição de avião com corpo e perna levantada paralela ao chão; 2. Empurrar o chão com a perna de apoio para levantar o corpo para cima e no ar as pernas estão juntas, 3. Receção é feita com mãos e pés ao mesmo tempo na posição de flexão (push up). 	
B 446	0.6	Scale 1/1 twist <ol style="list-style-type: none"> 1. Da posição de avião com corpo e perna levantada paralela ao chão; 2. Empurrar o chão com a perna de apoio para levantar o corpo para cima de forma a iniciar uma torção de 360° e no ar as pernas estão juntas, 3. Receção é feita com mãos e pés ao mesmo tempo na posição de flexão (push up). 	
B 455	0.5	Butterfly <ol style="list-style-type: none"> 1. Meio movimento circular do tronco antes do impulso com um pé; 2. A perna livre estende-se para trás, elevando o corpo ligeiramente arqueado; 3. No ar, as pernas abrem-se numa posição de espargata horizontal, 4. Aterragem num pé. 	
Família 5 Saltos com forma			
CNA B501	0.2	Chuto tesoura <ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de pé; 2. Realizar impulsão vertical a um pé, elevando a perna de balanço no mínimo a 90 graus do solo, realizando uma tesoura com a outra perna, devendo a 2ª perna estar mais elevada que a perna de balanço, 3. Receção a um pé. 	
		Tuck Jump (Salto engrupado)	

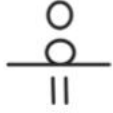

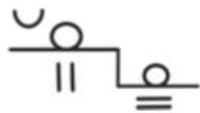

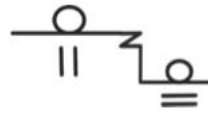


B 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés; Após a saída do solo efetuar fecho tronco/pernas na posição engrupada, Receção de pés juntos. 	
B 504	0.4	<p>1/1 turn Tuck Jump (Salto engrupado)</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés com uma volta de 180 graus; Após a saída do solo efetuar fecho tronco/pernas na posição engrupada, Receção de pés juntos. 	
B 513	0.3	<p>Tuck jump to split (salto engrupado para espargata)</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés; Após a saída do solo efetuar fecho tronco/pernas na posição engrupada, Receção em espargata. 	
B 514	0.4	<p>1/2 turn Tuck jump to split (salto engrupado para espargata)</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés com volta de 180 graus; Após a saída do solo efetuar fecho tronco/pernas na posição engrupada, Receção em espargata encarando a direção contrária de onde começou. 	
B 515	0.5	<p>1/1 turn Tuck jump to split (salto engrupado para espargata)</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés com volta de 360 graus; Após a saída do solo efetuar fecho tronco/pernas na posição engrupada, Receção em espargata encarando a mesma direção de onde começou. 	
B 524	0.4	<p>Tuck jump to push up (salto engrupado para flexão PU)</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés para a posição de engrupado, Enquanto no ar, o corpo inclina e roda 180° e prepara a receção, Receção em flexão push-up. 	
B 525	0.5	<p>1/2 turn Tuck jump to push up (salto engrupado para flexão PU)</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés com volta de 180 graus para a posição de engrupado, O corpo inclina e roda preparando a receção, Receção em flexão push-up encarando a direção contrária de onde começou. 	
B 526	0.6	<p>1/2 turn tuck jump 1/2 twist to push up (salto engrupado para flexão PU)</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés com volta de 180 graus para a posição de engrupado; Enquanto no ar, o corpo inclina e roda 180° e prepara a receção, Receção em flexão push-up encarando a direção contrária de onde começou. 	
		Cossak jump	


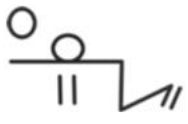
B 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical seguido de fecho tronco/pernas onde ambos os membros inferiores se elevam paralelamente ao solo, ou mais alto, com uma perna fletida (em posição de cossak), Receção a pés juntos. 	
B 535	0.5	<p>1/1 turn cossak</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés com uma rotação de 360°; Enquanto no ar, mostrar a posição de cossak, Receção com os pés juntos, virados para a mesma direção da posição inicial. 	
B 544	0.4	<p>Cossak jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés; Enquanto no ar, mostrar a posição de cossak, Receção em espargata sagital. 	
B 545	0.5	<p>1/2 cossak jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés com uma rotação de 180°; Enquanto no ar, mostrar a posição de cossak, Receção em espargata sagital, encarando o lado oposto da direção de onde começou. 	
B 546	0.6	<p>1/1 cossak jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés com uma rotação de 360°; Enquanto no ar, mostrar a posição de cossak, Receção em espargata sagital, encarando o mesmo lado da posição inicial. 	
B 555	0.5	<p>Cossak jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés para a posição de cossak; O corpo inclina e prepara a receção, Receção em flexão push-up. 	
B 557	0.6	<p>Cossak jump 1/2 twist to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés para a posição cossak; Receção push-up, encarando a direção oposto do início. 	
B 564	0.7	<p>1/2 turn cossak jump 1/2 twist to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés com uma rotação de 180° para a posição de cossak; Enquanto no ar, o corpo gira outros 180°, inclinando e preparando a receção. Receção em flexão push-up, para a mesma direção do início. 	
		<p>Pike jump</p> <ol style="list-style-type: none"> Um salto vertical de dois pés, com o corpo a dobrar-se numa posição Pike, ambas as pernas levantadas do chão até à posição horizontal; 	

B 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> As pernas estão paralelas ao chão ou mais altas, com um ângulo de no máximo 60° entre o tronco e as pernas, com os braços e mãos estendidos em direção aos pés, Receção com os pés juntos. 	
B 566	0.6	<p>1/1 turn pike jump</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 360°; Enquanto está no ar, mostrar a posição Pike, Receção com ambos os pés, virado na mesma direção do início. 	
B 575	0.5	<p>Pike jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical Pike de dois pés; Enquanto está no ar, mostrar a posição Pike, Receção em posição de espargata sagital. 	
B 576	0.6	<p>1/2 turn pike jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 180°; Enquanto está no ar, mostrar a posição Pike, Receção em posição de espargata sagital, virado na direção oposta ao início. 	
B577	0.7	<p>1/1 turn pike jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 360°; Enquanto está no ar, mostrar a posição Pike, Receção em posição de espargata sagital, virado na direção oposta ao início. 	
B 586	0.6	<p>Pike jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés para a posição Pike; O corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em posição de flexão push up. 	
B 587	0.7	<p>Pike jump 1/2 twist to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Pike de dois pés; Enquanto está no ar, o corpo inclina-se e gira 180°, inclina-se e prepara-se para a aterragem, Receção em posição de flexão push up, virado na direção oposta ao início. 	
B 594	0.4	<p>Straddle jump</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, onde as pernas são levantadas para uma posição Straddle no ar (com 90° de abertura), O ângulo entre o tronco e as pernas não deve ser superior a 60°, As pernas devem estar paralelas ou mais altas que o chão, Receção com os pés juntos. 	

B 596	0.6	<p>1/1 Straddle jump</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 360°. Enquanto está no ar, mostrar a posição Straddle, Receção com ambos os pés, virado na mesma direcção do início. 	
B 5105	0.5	<p>Straddle jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical com arranque de dois pés; Enquanto está no ar, mostrar a posição Straddle, Receção em espargata sagital. 	
B 5106	0.6	<p>1/2 turn straddle jum to split</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 180° para a posição Straddle; O corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em espargata sagital, virado na direcção oposta ao início. 	
B 5107	0.7	<p>1/1 turn straddle jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 360° para a posição Straddle; O corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em espargata sagital, virado na direcção oposta ao início 	
B 5116	0.6	<p>Straddle jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés para a posição Straddle; O corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em posição de flexão push up. 	
B 5117	0.7	<p>1/2 turn straddle jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 180° para a posição Straddle; Em seguida, o corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em posição de flexão push up, virado na direcção oposta ao início. 	
B 5118	0.8	<p>1/1 turn straddle jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical de dois pés, seguido de uma rotação de 180° para a posição Straddle; Em seguida, o corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em posição de flexão push up, virado na direcção oposta ao início. 	
Família 6 Split Jump / Leap			
B 605	0.5	<p>Switch split leap</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto com saída a um pé; A perna da frente deve estar a pelo menos 45° acima do chão antes da troca; Enquanto está no ar, as pernas trocam para mostrar um Split, Receção no pé da perna da frente. 	

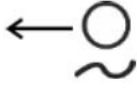

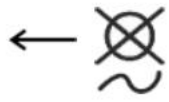

B 616	0.6	<p>Switch split lead to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Switch Split com saída a um pé; A perna da frente deve estar a pelo menos 45° acima do chão antes da troca; Enquanto está no ar, as pernas trocam para mostrar um Split; Em seguida, o corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em posição de espargata. 	
B 617	0.7	<p>Switch split leap ½ turn to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Switch Split com saída a um pé; A perna da frente deve estar a pelo menos 45° acima do chão antes da troca; Enquanto está no ar, as pernas trocam para mostrar um Split; Enquanto está no ar, o corpo faz uma rotação de 180°; Em seguida, o corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em Split Sagital, virado na direção oposta ao início. 	
B 626	0.6	<p>Scissors leap ½ turn</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto com saída a um pé, com uma perna esticada para a frente, fazendo uma rotação de 180°; A perna da frente deve estar a pelo menos 45° acima do chão antes da troca; Enquanto está no ar, as pernas trocam para mostrar um Split, Receção com ambos os pés, virado na direção oposta ao início. 	
B 627	0.7	<p>Scissors leap 1/1 turn</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto com saída a um pé, com uma perna esticada para a frente, fazendo uma rotação de 180°; A perna da frente deve estar a pelo menos 45° acima do chão antes da troca; Enquanto está no ar, as pernas trocam para mostrar um Split com meia rotação (180°), Receção com ambos os pés, virado na mesma direção da posição inicial. 	
B 637	0.7	<p>Scissors leap ½ turn to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Scissors com saída a um pé e meia rotação (½ turn); A perna da frente deve estar a pelo menos 45° acima do chão antes da troca; Em seguida, o corpo mantém a posição vertical para preparar a aterragem, Receção em espargata sagital, virado na direção oposta à posição inicial. 	
B 664	0.4	<p>Split jump</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical com saída a dois pés. 	

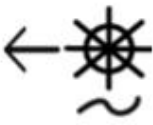





		<ol style="list-style-type: none"> Enquanto está no ar, as pernas estão totalmente esticadas e mostram um Split. Receção com ambos os pés, virado na mesma direção do início. 	
B 666	0.6	<p>1/1 turn split jump</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical com saída a dois pés, seguido de uma rotação de 360°; Enquanto está no ar, as pernas estão totalmente esticadas e mostram um Split, Receção com ambos os pés, virado na mesma direção do início. 	
B 675	0.5	<p>Split jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Split vertical com arranque de dois pés; O corpo inclina-se e prepara-se para a aterragem, Receção em espargata sagital. 	
B 676	0.6	<p>1/2 turn split jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Split vertical com arranque de dois pés, seguido de uma rotação de 180°; O corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em espargata sagital. 	
B 677	0.7	<p>1/1 turn split jump to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Split vertical com saída a dois pés; Enquanto está no ar, o corpo faz uma rotação de 360°, o corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em espargata sagital, virado na mesma direção do início. 	
B 686	0.6	<p>Split jump switch to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Split vertical com saída a dois pés; Enquanto está no ar, as pernas trocam, o corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em espargata sagital. 	
B 687	0.7	<p>1/2 turn Split jump switch to split</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto vertical com saída a dois pés, seguido de uma rotação de 180° para um Split; Enquanto está no ar, as pernas trocam, o corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em espargata sagital, virado na direção oposta ao início. 	
B 696	0.6	<p>Split jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Split vertical com arranque de dois pés; O corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em posição de flexão push up. 	
		<p>1/2 turn split jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Split vertical com saída a dois pés, seguido de uma rotação de 180°; 	




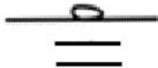
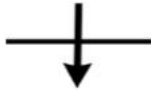
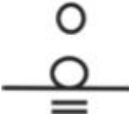
B697	0.7	<ol style="list-style-type: none"> O corpo inclina-se e prepara-se para a receção, Receção em posição de flexão push up, virado na direção oposta ao início. 	
B 698	0.8	<p>1/1 turn split jump to push up</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto Split vertical com saída a dois pés, seguido de uma rotação de 360°; Em seguida, o corpo inclina-se e prepara-se para a aterragem, Receção em posição de flexão push up, virado na mesma direção do início. 	





GRUPO C - Elementos Estáticos

Familia 7 Turn

C 701	0.1	<p>1/1 Turn – En dehors</p> <ol style="list-style-type: none"> De pé sobre uma perna. Realiza-se uma rotação completa (360°) na direção oposta à perna de apoio. A perna livre deve ser colocada na posição Passé (pé na posição do joelho de apoio). Colocação opcional dos braços. Terminar de pé com os pés juntos 	
C 702	0.2	<p>1/1 Turn – En dedans</p> <ol style="list-style-type: none"> Em pé sobre uma perna. Realiza-se um giro completo (360°) na mesma direção da perna de apoio. A perna livre deve ser colocada na posição de Passé (posição do pé no joelho de apoio). Colocação opcional dos braços. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 703	0.3	<p>2/1 Turns – En dehors</p> <ol style="list-style-type: none"> Em pé sobre uma perna; Realiza-se um duplo giro (720°) na direção oposta à da perna de apoio; A perna livre deve ser colocada na posição de Passé (posição do pé no joelho de apoio); Colocação opcional da perna livre e dos braços. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 704	0.4	<p>2/1 Turns – En dedans</p> <ol style="list-style-type: none"> Em pé sobre uma perna; Realiza-se um duplo giro (720°) na mesma direção da perna de apoio; A perna livre deve ser colocada na posição de Passé (posição do pé no joelho de apoio); Colocação opcional da perna livre e dos braços, Termina-se em pé, com os pés juntos. 	

C 705	0.5	<p>3/1 Turns – En Dehors</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em pé sobre uma perna; 2. Realiza-se um giro triplo (1080°) na direção oposta à da perna de apoio; 3. A perna livre deve ser colocada na posição de Passé (posição do pé no joelho de apoio); 4. Colocação opcional da perna livre e dos braços, 5. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 706	0.6	<p>3/1 Turns – En dedans</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em pé sobre uma perna; 2. Realiza-se um giro triplo (1080°) na mesma direção da perna de apoio; 3. A perna livre deve ser colocada na posição de Passé (posição do pé no joelho de apoio); 4. Colocação opcional da perna livre e dos braços, 5. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 715	0.5	<p>1/1 Turn with leg at horizontal – En dedans</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em pé sobre uma perna, a perna livre deve estar esticada ao nível horizontal; 2. Realiza-se um giro completo (360°) na mesma direção da perna de apoio, com a perna livre à frente, na posição horizontal, durante todo o giro. Colocação opcional dos braços, 3. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 724	0.4	<p>Illusion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de pé, com os pés juntos, dá-se um passo à frente e a perna livre é levantada para iniciar uma rotação vertical de 360°; 2. Simultaneamente, o corpo gira e faz um giro de 360° sobre a perna de apoio; 3. Uma das mãos toca o chão, ao lado do pé de apoio, 4. A perna levantada desce para a posição inicial de pé, com os pés juntos. 	
C 726	0.6	<p>Double Illusion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de pé, com os pés juntos, dá-se um passo à frente e a perna livre é levantada para iniciar rotações verticais; 2. Realizam-se duas Illusion (720°) seguidas, 3. A perna levantada desce para a posição inicial de pé, com os pés juntos. 	
C 728	0.8	<p>Triple Illusion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de pé, com os pés juntos, dá-se um passo à frente e a perna livre é levantada para iniciar rotações verticais; 2. Realizam-se três Illusion (1080°) seguidas, 3. A perna levantada desce para a posição inicial de pé, com os pés juntos. 	
		Free Illusion	

C 735	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de pé, com os pés juntos, dá-se um passo à frente e a perna livre é levantada para iniciar uma rotação vertical de 360°; 2. Simultaneamente, o corpo gira e faz um giro de 360° sobre a perna de apoio; 3. A(s) mão(s) não tocam o chão, 4. A perna levantada desce para a posição inicial de pé, com os pés juntos. 	
C 737	0.7	<p>Free Double Illusion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de pé, com os pés juntos, dá-se um passo à frente e a perna livre é levantada para iniciar rotações verticais; 2. Realizam-se duas Illusion Livres (720°) seguidas, sem a(s) mão(s) tocarem o chão, 3. A perna levantada desce para a posição inicial de pé, com os pés juntos. 	
Família 8 Flexibilidade			
CNA C 800	0.1	<p>Folha</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado com os membros inferiores afastados; 2. Fecho do angulo tronco/pernas, estando o tronco, mãos e pés em contato com o solo, 3. Manter a posição por 2 segundos. 	
CNA C801	0.1	<p>Espargata</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Afastamento posterior dos membros inferiores (mínimo 160°); 2. Membros superiores com apoio lateral e tronco a 90° em relação à linha do solo; 3. Pode ser executada espargata sagital ou frontal, 4. Manter a posição por 2 segundos. 	
C 802	0.2	<p>Split Through</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Começar a partir de uma posição de espargata frontal com o corpo reto; 2. O tronco dobra-se para a frente até que o peito toque o chão; 3. As pernas da espargata frontal fazem adução da articulação do quadril em direção à parte de trás, no chão, sem elevar a pélvis, 4. Terminar com o corpo reto na posição de pronação. 	
C 803	0.3	<p>Split Roll</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Começar a partir de uma posição de espargata sagital com o corpo reto; 2. O tronco dobra-se para a perna da frente até que o peito toque a perna, com os braços segurando a perna da frente; 3. Realizar uma rotação lateral mantendo a posição de espargata sagital, com o corpo à frente, 4. Terminar após uma rotação (giro). 	
		Vertical split	

C 811	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enquanto uma perna apoia o corpo, a outra perna é levantada a 180° para um Espargata Vertical; 2. As mãos tocam o chão ao lado do pé de apoio; 3. A cabeça, o tronco e a perna estão todos alinhados, 4. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 813	0.3	Free Vertical split <ol style="list-style-type: none"> 1. Enquanto uma perna apoia o corpo, a outra perna é levantada a 180° para uma espargata vertical; 2. As mãos não tocam o chão, sendo a colocação das mãos opcional; 3. A cabeça, o tronco e a perna estão todos alinhados, 4. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 822	0.2	Balance <ol style="list-style-type: none"> 1. Em pé sobre uma perna, com a outra perna levantada para uma posição de espargata sagital ou frontal. 2. A perna levantada é apoiada pela(s) mão(s). 3. A habilidade deve ser mantida por 2 segundos. 4. Termina-se em pé, com os pés juntos. 	
C 825	0.5	Balance 1/1 turn <ol style="list-style-type: none"> 1. Um giro de equilíbrio em que uma perna é levantada para uma posição de equilíbrio sagital ou frontal e é apoiada pela(s) mão(s); 2. Deve ser realizado um giro completo (360°), 3. Termina-se em pé, com os pés juntos 	

FGP, dia 25 de Novembro de 2025



 Bruna Coelho

Diretora Técnica Nacional de Ginástica Aeróbica

