



# REGULAMENTO ESPECÍFICO DE AERÓBICA 2018-2019



EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	2
2. CATEGORIAS .....	2
3. ORGANIZAÇÃO .....	2
3.1 Cartas de competição .....	3
4. AJUIZAMENTO .....	3
5. PROGRAMA TÉCNICO .....	3
5.1 Nível 1 .....	4
5.2 Nível 2 .....	4
5.3 Padrões de Movimentos Aeróbicos (PMA) .....	5
5.4 Elementos de dificuldade .....	6
5.5 Elevação .....	9
5.6 Elementos Acrobáticos .....	10
6. SISTEMA DE PONTUAÇÃO .....	11
6.1 Organização do júri .....	11
6.2 O cálculo da nota Final .....	12
6.3 Critérios de pontuação .....	12
6.3.1 Execução .....	12
6.3.2 Artística .....	13
6.3.3 Dificuldade .....	14
7. CLASSIFICAÇÕES .....	14
7.1 Critérios de desempate .....	14
8. EQUIPAMENTOS DE PROVA .....	15
9. CASOS OMISSOS .....	16

## **1. INTRODUÇÃO**

O presente Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Aeróbica (GA), realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e de acordo com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos e Regras Oficiais em vigor.

Na Ginástica Aeróbica do Desporto escolar os alunos/ginastas encontram-se agrupados em dois níveis: 1 e 2.

Nas provas da fase local participam os dois níveis (1 e 2), apenas o nível 2 poderá ter acesso às fases seguintes (caso o número de Grupos/Equipas justifique a sua realização).

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, que uniformiza alguns princípios inerentes à modalidade no Desporto Escolar, cuja leitura atenta se considera indispensável.

## **2. CATEGORIAS**

As competições de Ginástica Aeróbica consistem na participação em provas das seguintes categorias:

- Individual feminino;
- Individual masculino
- Trios de género opcional (podem os mesmos ser constituídos por 3 elementos do sexo feminino, masculino ou misto – apenas uma competição);
- Grupos de 5 a 10 ginastas de género opcional (podem os mesmos ser constituídos por elementos do sexo feminino, masculino ou misto – apenas uma competição).

Em cada competição, cada aluno pode participar individualmente e/ou fazer parte da constituição de um só trio e/ou de um só grupo apenas, não podendo participar em dois trios ou dois grupos.

Não existe qualquer restrição ao nível do escalão etário. Isto é, em cada uma das provas das diferentes categorias (Individual feminino, Individual masculino, Trios e Grupos) podem participar alunos de qualquer um dos quatro escalões – Infantil A, Infantil B, Iniciado e Juvenil. Por exemplo, a prova de Trios é apenas uma que engloba os diferentes escalões.

## **3. ORGANIZAÇÃO**

A competição poderá decorrer simultaneamente para as diferentes categorias.

Para cada uma das categorias deverá ser feito um sorteio que definirá a ordem de passagem da competição.

De acordo com o número de inscrições, formar-se-ão os grupos de trabalho necessários.

Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 passagens, independentemente do mesmo ser constituído por uma ou mais categorias;

Há que salvaguardar que o ajuizamento de cada uma das provas (por nível/categoria) seja assegurado, do início ao fim, pelo mesmo painel de juízes. Por exemplo, caso se formem três grupos

de trabalho de nível 2 - trios, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados pelo mesmo painel.

Terá que ser igualmente assegurado que a mesma categoria/nível seja observada/pontuada sequencialmente pelo mesmo painel de juízes. Isto é, um painel que estiver a pontuar determinada categoria/nível só poderá começar a pontuar outra quando a primeira tiver terminado a prova – não poderá pontuar duas provas intercaladamente.

Poderão ser montadas diferentes áreas de competição (por nível ou categoria).

### **3.1 Cartas de competição**

As Cartas de Competição (CC) encontram-se disponíveis na página web do Desporto Escolar.

Deverão ser devidamente preenchidas pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa, de acordo com as instruções constantes nas mesmas e enviadas, antes da realização da competição, para a entidade organizadora da prova em data a definir por esta.

Os elementos técnicos encontram-se numerados nas tabelas de elementos do presente regulamento, pelo que o preenchimento das CC deverá ser feito com base nessa numeração.

## **4. AJUIZAMENTO**

Como se encontra definido no Regulamento Geral de Provas em vigor, pp.13, artigo 25º: “1 – Em todos os jogos/provas da fase local, regional e nacional é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 (um) aluno juiz-árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem (...) Excetuam-se as modalidades cujo Regulamento Específico da Modalidade ou da prova contemple outro número de árbitros.” Pelo que todos os Grupos-Equipa devem providenciar o acesso à formação destes alunos de acordo com o estipulado pela regulamentação de Juizes-árbitros em vigor.

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, pp. 11 “todos os GE devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes-árbitros para o nível da competição em que se apresentam e em número definido pela organização da prova.”

## **5. PROGRAMA TÉCNICO**

As provas de GA consistem na performance de uma rotina de Ginástica Aeróbica, com acompanhamento musical de escolha livre, que inclui a execução coreográfica dos movimentos característicos da Ginástica Aeróbica (Passos Básicos), de elementos de Dificuldade, Acrobáticos e elevações.

A área de competição tem as seguintes dimensões:

- Individuais e Trios: 7m x7m;
- Grupos: 10m x 10m.

Não é permitida qualquer marcação para orientação dos/as ginastas/as no praticável/área de competição – dedução de 0,3 pontos.

### 5.1 Nível 1

- Duração: 60" (um minuto) com tolerância de mais ou menos 5" (cinco segundos) e deve ser executada na sua totalidade com música – o tempo da rotina e da música é o mesmo.
- Música: a música é escolhida livremente, mas terá que ter característica de aeróbica – ritmo/batida/tempo definido, todos os exercícios deverão ser executados no tempo da música.
- Padrões de Movimento Aeróbicos (PMA): 2 a 4 PMA, com ou sem execução de movimentos de braços, em diferentes direções.
- Deslocações: são obrigatórias, tendo de ser ocupados três quadrantes da área de competição.
- Elementos de Dificuldade: podem ser executados no máximo 4 elementos de dificuldade de grupos diferentes constantes nas tabelas do presente RE (correto: 1 grupo A e 1 grupo B; ou 1 grupo A, 1 grupo B, 1 grupo C e 1 grupo D; incorrecto: 2 do grupo A).
- Elevações: na rotina de Trio ou Grupo pode ser executada, no máximo, uma elevação.
- Elementos Acrobáticos: não sendo obrigatório, podem ser executados, no máximo, 2 elementos acrobáticos pertencentes à tabela constante neste RE com a numeração de 1 a 4.

### 5.2 Nível 2

- Duração: 1'15" (um minuto e quinze segundos) com tolerância de mais ou menos 5" (cinco segundos) e deve ser executada na sua totalidade com música – o tempo da rotina e da música é o mesmo.
- Música: a música é escolhida livremente, mas terá que ter características de aeróbica – ritmo/batida/tempo definido, todos os exercícios deverão ser executados no tempo da música.
- Padrões de Movimento Aeróbicos (PMA): 4 a 8 PMA, com ou sem execução de movimentos de braços, em diferentes direções.
- Deslocações: são obrigatórias, tendo de ser ocupados quatro quadrantes da área de competição.
- Elementos de Dificuldade: podem ser executados no máximo 6 elementos de dificuldade de grupos diferentes constantes nas tabelas do presente RE, só é permitida a repetição de

grupo se forem executados 5 ou 6 elementos (correto: 1 grupo A e 1 grupo B; ou 1 grupo A, 1 grupo B, 1 grupo C e 2 grupo D; incorrecto: 2 do grupo A e 1 do Grupo C).

- **Elevações:** na rotina de Trios podem ser realizadas uma ou duas elevações. Na rotina de Grupos é obrigatória a realização de uma elevação, no máximo podem ser executadas duas elevações. As elevações podem ser executadas no início, meio ou fim do exercício.
- **Elementos Acrobáticos:** não sendo obrigatório, podem ser executados, no máximo, 2 elementos acrobáticos pertencentes à tabela constante neste RE com a numeração de 1 a 8.

### 5.3 Padrões de Movimentos Aeróbicos (PMA)

Uma rotina de GA consiste na performance sucessiva de sequências de passos básicos de GA, que podem ser coordenados com os movimentos de braços em estilo livre. Estas sequências são designadas por **Padrões de Movimentos Aeróbicos**, que devem ser executadas em frases musicais de 8 tempos.




Os padrões de movimentos de GA, devem integrar a execução consecutiva e interligada dos passos básicos e suas variantes, (andar, correr, saltar, elevação do joelho, lunge, polichinelo e chuto) onde todas as combinações e variantes são possíveis.



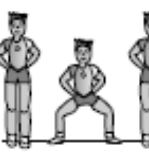

Os PMA não podem ter a execução repetitiva do mesmo passo básico mais do que 4 tempos consecutivos, (correto – 4 tempos de corrida alternada + 4 tempos de elevação alternada dos joelhos; incorreto – 8 tempos com 4 polichinelos consecutivos).

Os PMA devem ser executados em diferentes direções: frente, trás, lado (esquerdo e direito), diagonais, circulares (360º/180º).

O Programa Técnico de nível 1 e 2 não obriga à execução dos PMA com movimentos de braços.

**Quadro 1 – Passos Básicos de Ginástica Aeróbica (PB)**

Designação dos PB	Descrição Técnica
<p><b>Andar</b></p> 	<p>Perna fletida no plano frontal do corpo: flexão da coxa e do joelho. Tornozelo com movimento de flexão-extensão em apoio da ponta do pé para o calcanhar. A totalidade do movimento é ascendente em vez de descendente. Parte superior do corpo vertical, com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal naturalmente controlado. Parte superior do corpo mostra controlo postural, sem movimento colateral ascendente-descendente ou anterior-posterior.</p>
<p><b>Corrida</b></p> 	<p>Perna elevada ao máximo da flexão posteriormente com aproximação do tornozelo ao glúteo. Bacia neutra. Flexão do joelho. Tornozelo com plantar flexão na posição elevada atrás. Pés com movimento controlado de recepção do apoio na ponta do pé para o calcanhar. Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal naturalmente controlado.</p>
<p><b>Saltar</b></p> 	<p>O movimento de saltar inicia-se com corrida em extensão da coxa, flexão do joelho e calcanhar em aproximação aos glúteos. Movimento óbvio na articulação da coxa e joelho. Controlo da contração muscular em todo o movimento. Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural. Amplitude: de posição neutra a flexão da coxa 30-45º, flexão para extensão completa do joelho.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Chuto</b></p> 	<p>Chuto alto do membro inferior em extensão, com amplitude mínima do calcanhar á altura do ombro, aprox. 145º. O único movimento é o da flexão da coxa, com a articulação do joelho sempre em extensão, sem movimento nesta articulação.</p> <p>Tornozelo em plantar flexão durante todo o movimento.</p> <p>Perna de apoio em extensão, máxima flexão do joelho e coxa aproximadamente 10º amplitude.</p> <p>Parte superior do corpo verticalmente alinhada, com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Elevação do Joelho</b></p> 	<p>A perna elevada mostra elevado grau de flexão nas articulações do joelho e coxa, flexão mínima de 90º em ambas as articulações.</p> <p>Na amplitude máxima da elevação do joelho, a perna de apoio está vertical, com tornozelo em flexão.</p> <p>O calcanhar elevado pode ser em dorsi-flexão ou plantar flexão, mas deve ser mostrado controlo muscular.</p> <p>Perna de apoio em extensão, flexão máxima do joelho elevado ou coxa aproximadamente 10º de flexão.</p> <p>Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Polichinelo</b></p> 	<p>Salto de pés juntos para grande afastamento do apoio dos 2 pés e salto para junção novamente, flectindo ambos os joelhos. Rotação externa da flexão da coxa.</p> <p>Recepção com pés com distância superior á dos ombros, pés e joelhos em rotação externa.</p> <p>Controlada e forte saída e recepção do movimento de saltar.</p> <p>Movimento preciso e controlado dos tornozelos e pés, com a acção de apoio no solo a desenvolver-se da ponta do pé para o calcanhar.</p> <p>Saltar para pés juntos: pés e calcanhares juntos, pés alinhados para a frente.</p> <p>Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Lunge</b></p> 	<p>Pernas/pés começam juntos ou a distância dos ombros, sem rotação externa da bacia.</p> <p>Uma perna em extensão (sem bloquear o joelho) afastada atrás no plano sagital.</p> <p>Calcanhares em apoio e controlados.</p> <p>Os pés permanecem no plano sagital.</p> <p>Todo o corpo movimenta-se como uma só unidade.</p> <p>Baixo impacto: corpo ligeiramente inclinado á frente (peso do corpo á frente) linha recta desde a coluna cervical / pescoço ao calcanhar em apoio á frente.</p> <p>Alto impacto: as pernas trocam, alternadamente, durante o salto, no plano sagital, como num movimento de ski alternado.</p> <p>Amplitude: aproximadamente 2-3 pés de distância entre os apoios, no plano sagital.</p>

#### 5.4 Elementos de dificuldade

De acordo com o Programa Técnico de cada nível, não sendo obrigatório, é permitida a execução de Elementos de dificuldade.

Só são pontuados pelos juízes os elementos de dificuldade que sejam corretamente executados, segundo os critérios técnicos definidos neste regulamento.

Nas categorias de Trios ou Grupos, caso se opte por realizar Elementos de Dificuldade, todos os ginastas devem obrigatoriamente executar o mesmo Elemento de Dificuldade e fazê-lo em simultâneo ou em imediata sucessão. Caso tal não aconteça a dificuldade destes elementos não será contabilizada.



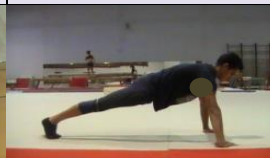
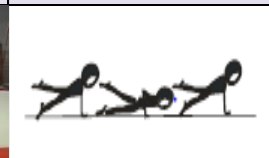
A repetição do mesmo Elemento de Dificuldade ou de elementos do mesmo Grupo (de acordo com especificado no Programa Técnico) será penalizada pelo Juiz de Dificuldade com 0,2 pontos cada.

Os elementos de dificuldade têm de vir declarados na Carta de Competição, obrigatoriamente, pela ordem em que surgem na rotina, caso tal não aconteça existe lugar a penalização por parte do Juiz de Dificuldade com 0,2 pontos cada.






Os elementos de Dificuldade declarados na Carta de Competição têm de ser obrigatoriamente executados, caso contrário serão considerados elementos em falta, sofrem uma penalização de 0.2 pontos por cada elemento de Dificuldade em falta.

### Quadro 2 – Elementos de Dificuldade

#### GRUPO A – FORÇA DINÂMICA




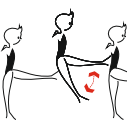



Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4
Figura				
Descrição	<b>A1- Flexão de braços de joelhos</b>	<b>A2- Flexão de braços com membros inferiores afastados</b>	<b>A3- Flexão de braços com membros inferiores juntos</b>	<b>A4- Flexão de braços a uma perna</b>
Critérios técnicos de execução	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores juntos com flexão dos joelhos em apoio no solo.	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e afastados á largura dos ombros.	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e juntos.	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão.
	Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser 10 cm	Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser 10 cm	Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser 10 cm.	A fase descendente da flexão de braços alcança a distância máxima de 10 cm do peito ao solo.
Critérios técnicos de Dificuldade	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão. A fase descendente da flexão de braços alcança a distância máxima de 10 cm do peito ao solo.			

#### GRUPO B – FORÇA ESTÁTICA







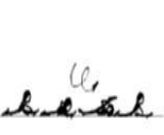

Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,4
Figura					
Descrição	<b>B1 - Ângulo V sentado com elevação dos membros inferiores em extensão</b>	<b>B2 - Ângulo V com membros inferiores em extensão e apoio dos 2 pés no solo</b>	<b>B3 - Ângulo V com membros inferiores em extensão e apoio de 1 pé no solo</b>	<b>B4 - Ângulo V com membros inferiores em extensão, afastamento de 90º Apoio livre das 2 mãos no solo.</b>	<b>B5- Prancha com membros inferiores afastados</b>
Critérios técnicos de execução	Membros inferiores em extensão, apoio total das mãos no solo. Manter a posição corporal definida durante o mínimo de 2 segundos (4 tempos)			Membros inferiores em extensão, apoio total das mãos no solo. Manter a posição corporal definida durante o mínimo de 2 segundos (4 tempos). O corpo é suportado pelos dois braços e apenas as mãos podem estar em contato com o solo.	Membros inferiores em extensão, apoio total das mãos no solo. Manter a posição corporal definida durante o mínimo de 2 segundos (4 tempos)
	Manter a posição corporal definida durante o mínimo de 2 segundos (4 tempos).			Apenas as mãos podem estar em contato com o solo.	Manter a posição corporal definida durante o mínimo de 2 segundos (4 tempos) Alinhamento corporal paralelo ao solo (até 20° acima)



### GRUPO C – SALTOS

Dificuldade	Figura	Descrição	Crítérios de execução	Crítérios técnicos de Dificuldade
0,1		<b>C1 – Salto X com abdução simultânea dos membros inferiores em extensão</b>	Chamada e recepção a pés juntos. Abdução simultânea dos membros inferiores em extensão. Posição corporal de X.	Posição corporal em X na fase aérea.
		<b>C5 – Salto em extensão</b>	Chamada e recepção a pés juntos. Manutenção do alinhamento corporal durante a fase aérea.	Manutenção do alinhamento corporal durante a fase aérea.
0,2		<b>C2 – Salto engrupado com elevação simultânea dos Joelhos juntos à altura da</b>	Chamada e recepção a pés juntos. Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura.	Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura.
		<b>C6 – salto de tesoura</b>	Chamada e recepção alternadas. Elevação dos m.i. estendidos à altura da cintura.	Troca dos m.i. em extensão à altura da cintura. Manutenção do alinhamento corporal durante a fase aérea.
0,3		<b>C3 – Pirueta 360º</b>	Chamada e recepção a pés juntos. Rotação de 360º no eixo longitudinal.	Alinhamento corporal correto e rotação completa 360º.
		<b>C7 - carpa</b>	Chamada e recepção a pés juntos. Elevação dos m.i. afastados e estendidos à altura da cintura.	Membros inferiores paralelos ao solo.
0,4		<b>C4 - Salto engrupado com ½ volta, elevação simultânea dos Joelhos juntos à altura da cintura</b>	Chamada e recepção a pés juntos. Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura com rotação de 180º.	Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura com rotação de 180º

## GRUPO D – FLEXIBILIDADE e EQUILÍBRIO

Dificuldade	Figura	Descrição	Crítérios de execução	Crítérios técnicos de Dificuldade
0.1		<b>D1-Fecho tronco com pernas unidas</b>	Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores juntos em extensão.	Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores.
		<b>D2-Fecho tronco com pernas afastadas</b>	Aproximação máxima do tronco ao solo. Membros inferiores afastados em extensão.	Aproximação máxima do tronco ao solo
0.2		<b>D3-Espargata sagital no solo ou frontal</b>	Amplitude de 170º dos membros inferiores em extensão.	Amplitude de 170º dos membros inferiores.
		<b>D4 - 1/2 pivot</b>	Rotação em meia ponta. Rotação de 180°. A rotação considera-se terminada quando o calcanhar do pé de rotação volta a tocar no solo.	Rotação em apoio na meia ponta do pé sem saltitar. Rotação de 180 °
0,3		<b>D5- Bandeira estática frontal e sagital</b>	Amplitude de 170º com membros inferiores em extensão.	Amplitude de 170º dos membros inferiores.
		<b>D6 - espargata vertical com apoio no solo</b>	Perna de apoio em extensão e na vertical. Mãos tocam no solo ao lado do pé de apoio. Perna livre sobe à vertical a 180°.	Ângulo de abertura de membros inferiores mínimo de 170°.
0,4		<b>D7 - espargata com volta</b>	Amplitude de 170º dos membros inferiores em extensão. Aproximação máxima do tronco à perna da frente. Braços estendidos a segurar a perna da frente.	Amplitude de 170º dos membros inferiores. Rotação de 360 °
		<b>D8 -1 pivot</b>	Rotação em meia ponta. Rotação de 360°. A rotação considera-se terminada quando o calcanhar do pé de rotação volta a tocar no solo.	Rotação em apoio na meia ponta do pé sem saltitar. Rotação de 360 °

### 5.5 Elevação

Elevação consiste em elevar, suportar ou transportar, exibindo uma forma precisa, um ou mais ginastas de um trio ou grupo, sem que os transportados tenham qualquer apoio no solo. Inicia-se no momento em que o ginasta é elevado do solo e termina quando o último dos ginastas elevados volta a tocar no solo. Se o Ginasta elevado tocar no solo, com qualquer parte do corpo, durante a execução da elevação é considerado queda.

No nível 1 pode ser executada, no máximo, uma elevação.

No nível 2, em Grupos é obrigatória a execução de uma elevação e podem ser executadas, no máximo, duas elevações. Em Trios não sendo obrigatório, podem ser executadas no máximo duas elevações.

### 5.6 Elementos Acrobáticos

A inclusão de elementos acrobáticos na rotina é opcional.

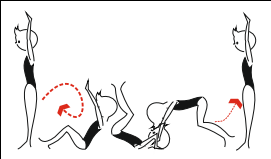
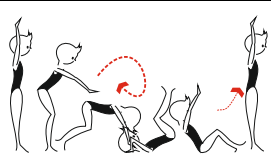
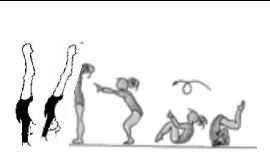
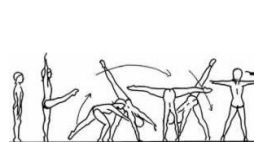

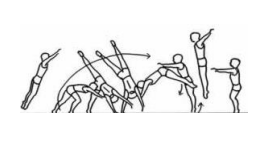
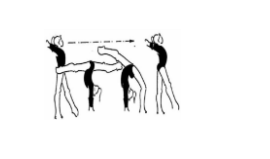

Estes elementos não têm qualquer valor de dificuldade, devendo ser executados de acordo com o respetivo padrão técnico, sendo avaliados pelos juízes de execução.

Se durante a rotina forem realizados elementos acrobáticos diferentes em simultâneo ou em canon, tal será contabilizado como a realização de 2 elementos acrobáticos.

A realização de 3 ou mais elementos acrobáticos, ou diferentes dos apresentados na tabela de elementos acrobáticos deste regulamento será penalizada com uma dedução de 0.5 pontos por elemento Acrobático a mais, a aplicar pelo Chefe de Painel.

É permitida a inclusão de 1 ou 2 elementos acrobáticos da seguinte tabela de acordo com o Programa Técnico de cada um dos níveis:

**Quadro 3 – Elementos Acrobáticos**

Nível 1 e 2			
			
<b>1 - Rolamento à frente engrupado m.i. juntos /afastados</b>	<b>2 - Rolamento atrás engrupado m.i. juntos /afastados</b>	<b>3 - Apoio facial invertido com rolamento à frente m.i. juntos /afastados</b>	<b>4 - Roda</b>
Nível 2			
			
<b>5 - Rolamento atrás, engrupado ou encarnado, para A.F.I.</b>	<b>6 - Rondada</b>	<b>7 - Aranha à frente</b>	<b>8 - Aranha atrás</b>

## 6. SISTEMA DE PONTUAÇÃO

### 6.1 Organização do júri

O Júri será constituído por: juízes/árbitros de Execução, de Artística, de Dificuldade e por um Chefe de Painel.

- Juízes de Execução:
  - Entre um a três elementos. Sempre que o painel seja constituído por mais que um juiz/árbitro de Execução esta nota obtém-se através da média das notas dos diferentes juízes;
  - Avaliação das rotinas pela atribuição de uma pontuação entre 2.0 e 10.0 pontos, aplicando os subcritérios: Técnica, Capacidades Físicas, Sincronismo e Tempo da música.
- Juízes de Artística:
  - Entre um a três elementos. Sempre que o painel seja constituído por mais que um juiz/árbitro de Artística esta nota obtém-se através da média das notas dos diferentes juízes;
  - Avaliação das rotinas pela atribuição de uma pontuação entre 2.0 e 10.0 pontos, aplicando os subcritérios: Apresentação, Conteúdo, Utilização do Espaço e Música/musicalidade.
- O Juiz de Dificuldade (que deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função) regista e atribui o valor correspondente a cada um dos elementos de dificuldade executados na rotina de GA, segundo os critérios mínimos de execução definidos para cada elemento de dificuldade, verifica se faltam ou estão a mais os 4 a 8 elementos de dificuldade, se foi executado um elemento de cada grupo A,B,C e D, se foram realizadas repetições de elementos ou se os elementos são realizados fora da ordem declarada, aplicando as seguintes deduções:
  - Mais do que 4 elementos (nível 1) e mais do que 6 elementos (nível 2) - 0.2 pontos/cada
  - Controlo de 1 elemento de cada Grupo A,B,C e D - 0.2 pontos / cada
  - Repetição de elementos - 0.2 pontos/cada
  - Elementos realizados fora de ordem declarada - 0,2 pontos/cada
- O Chefe de Painel (que deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função) é o responsável máximo pela competição, sendo ele que recolhe as classificações atribuídas pelos restantes juízes e atribui a nota final. Simultaneamente deverá verificar se algum dos ginastas saiu da zona de prova, se está cumprido o intervalo de duração da música e deverá efetuar as seguintes deduções à nota final:

➤ Sair da área de competição	0.1 pontos / cada vez
➤ Assistência verbal/gestual do treinador	0.2 pontos / cada vez
➤ Assistência verbal dos colegas	0.2 pontos / cada vez
➤ Marcações na área de competição	0.3 pontos
➤ Fatos não adequados às exigências do regulamento	0.2 pontos
➤ Roupa interior visível/partes corporais expostas	0.2 pontos
➤ Uso de acessórios	0.2 pontos
➤ Maquilhagem não adequada às exigências do regulamento	0.2 pontos
➤ Musica inferior a 1'10" ou superior a 1'20"	0.5 pontos
➤ Falta da elevação (nível 2)	0.5 pontos
➤ Mais do que 1 elevação (N 1)/ mais do que 2 elevações (N2)	0.5 pontos
➤ Mais do que 2 elementos acrobáticos	0.5 pontos
➤ Deduções ao equipamento de prova	0.2 pontos
➤ Queda	0.3 pontos

Sempre que os recursos humanos o permitam, o painel de júri deverá ser constituído pelo maior número de juízes/árbitros de Execução e Artística.

## 6.2 O cálculo da nota Final

A Nota final é o resultado da:

**((Nota de Execução) + (Nota de Artística) + (Nota Dificuldade/2)) - Deduções do Chefe de Painel**

As notas de Artística e Execução serão atribuídas respetivamente pelos juízes destes critérios. A nota de dificuldade será atribuída pelo juiz de dificuldade, por somatório dos valores de cada um dos elementos de dificuldade executados na rotina e que cumprirem os critérios de execução definidos neste regulamento, dividindo por 2.

## 6.3 Critérios de pontuação

### 6.3.1 Execução

Para a categoria Individual feminina e masculina a avaliação da execução varia entre 2 (dois) e 10 (dez) pontos e subdivide-se nos subcritérios: Postura e Alinhamento, Precisão, Capacidades Físicas e Tempo da música.

Para as categorias Trios e Grupos a avaliação da execução varia entre 1,25 (um ponto e vinte e cinco) e 10 (dez) e subdivide-se nos subcritérios: Postura e Alinhamento, Precisão, Capacidades Físicas, Sincronismo e Tempo da música.

#### ➤ Postura e Alinhamento

Capacidade de manter postura e alinhamento corporal correto durante a execução de todo o tipo de elementos ao longo da rotina.

➤ **Precisão**

Capacidade de demonstrar claramente a posição inicial e final de cada movimento, controlo e equilíbrio na execução do mesmo.

➤ **Capacidades físicas**

As capacidades físicas dos executantes (flexibilidade, força, amplitude, potência e resistência) deverão ser adequadas às exigências técnicas dos diferentes elementos apresentados.

➤ **Sincronismo** (apenas para categorias Trios e Grupos)

Capacidade de todos os ginastas do trio ou conjunto executarem simultaneamente e com a mesma amplitude determinado movimento. Todos os movimentos deverão ser executados como uma unidade.

➤ **Tempo da música**

O tempo da música deve ser cumprido para que todos os movimentos da rotina sejam executados por todos os ginastas dentro do tempo / Beat da música, seguindo as frases e os acentos musicais.

### 6.3.2 Artística

A avaliação de Artística varia entre 2 (dois) e 10 (dez) pontos e subdivide-se nos subcritérios: Apresentação, Conteúdo, Utilização do espaço e Música/musicalidade.

➤ **Apresentação**

A atitude de todos os ginastas deve ser dinâmica e de captação da atenção dos juízes, demonstrando dinamismo, autoconfiança e projeção visual, sem exageros sendo genuínos e naturais no seu desempenho.

➤ **Conteúdo**

A rotina deve mostrar equilíbrio na distribuição entre os padrões de movimentos aeróbicos, Acrobáticos, elementos de dificuldade e Elevação(ões).

Deverão ser utilizados o maior número possível de passos básico de GA. A execução consecutiva e interligada dos passos básicos de GA deverá ter diferentes combinações e ser o mais variada possível, revelando padrões de movimento contínuo.

Os movimentos de braços e pernas devem ser fortes e com forma definida.

➤ **Utilização do espaço**

É essencial mostrar equilíbrio na utilização do espaço ao longo da rotina.

A área de competição deverá ser utilizada de forma equilibrada, deverão ser identificados deslocamentos em diferentes direções (frente, trás, lateralmente e em diagonal) e apresentadas diferentes formações.

Ocupação equilibrada da área de competição (utilização de 3 quadrantes no nível 1 e 4 quadrantes no nível 2).

Os três níveis do espaço (baixo, médio e alto) deverão igualmente ser utilizados e de uma forma equilibrada.

As transições ou ligações entre todos os elementos da rotina devem ser dinâmicas e fluidas, sem repetições consecutivas.

➤ **Música/musicalidade**

A música deve ser adaptada a GA.

Os movimentos devem ser adequados ao estilo e ritmo da música escolhida, esta deverá funcionar como parte integrante da coreografia e não apenas como música de fundo.

A variedade de ritmos e estilos, acentos musicais ou efeitos sonoros devem ser usados, acentuados e interpretados. Os ginastas deverão interpretar a música.

### **6.3.3 Dificuldade**

O Juiz de dificuldade verifica a dificuldade do exercício que é proposta pelos Elementos de Dificuldade escolhidos; o número máximo de elementos, elementos de grupos diferentes, repetições dos mesmos elementos de dificuldade ou de elementos do mesmo grupo.

A nota final de dificuldade, subtraindo as respectivas deduções, será dividida por 2.

Caso os ginastas não cumpram os critérios de execução definidos para cada elemento, o valor do elemento será 0 (zero).

## **7. CLASSIFICAÇÕES**

Os vencedores das provas serão os Individuais (femininos e masculinos), trios e grupos que alcançarem a melhor pontuação final, resultante do somatório das notas parciais de execução, artística e dificuldade, às quais se aplicam as deduções se for caso disso.

Em caso de igualdade pontual, segue-se o princípio que os(as) alunos(as) em igualdade pontual têm direito à mesma classificação, eliminando-se automaticamente a classificação seguinte. Por exemplo:

- a) Com dois primeiros lugares não haverá segundo mas haverá terceiro;
- b) Com três primeiros não haverá segundo nem terceiro.

### **7.1 Critérios de desempate**

Os critérios de desempate definidos abaixo serão aplicados apenas em situação de eventual apuramento para a fase seguinte, para efeitos de inscrição nessa fase, mantendo-se o lugar na

tabela classificativa. Por exemplo, numa prova local existem dois segundos classificados, sendo que são apurados para a fase seguinte os dois primeiros classificados. Neste caso, são atribuídas uma medalha de primeiro classificado e duas medalhas de segundo classificado. No entanto, como para a fase seguinte apenas passam dois, será inscrito o primeiro e um dos segundos classificados, de acordo com os seguintes critérios de desempate:

1. Melhor nota final retirando a nota de dificuldade;
2. Menor número de deduções;
3. Melhor nota de execução;
4. Melhor nota de artística.

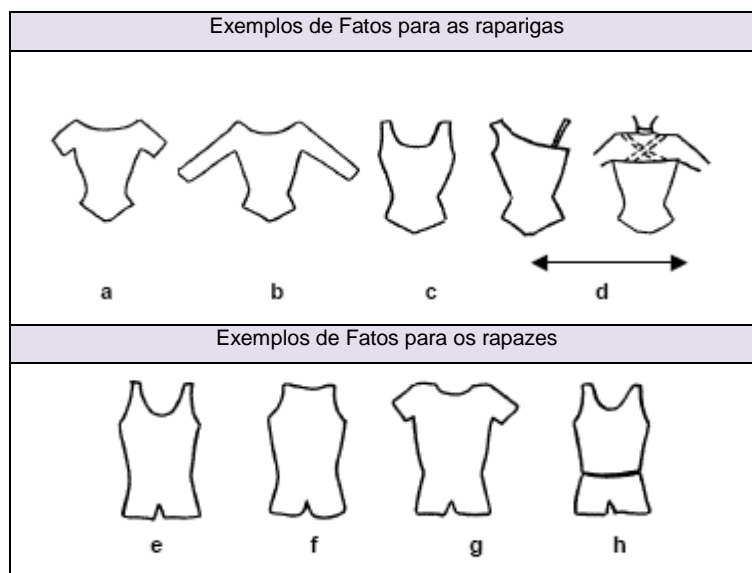
## 8. EQUIPAMENTOS DE PROVA

- Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática de Ginástica Aeróbica, sendo permitidos: fatos de ginástica, *body's*, T-shirt de cavas ou manga curta (justas ao corpo), tops, calções acima dos joelhos, shorts ou calças (justos ao corpo), collants cor de pele (para as raparigas).
- Os equipamentos de prova de todos os ginastas do mesmo trio ou grupo devem ser do mesmo modelo, podendo variar as cores.
- É permitido que os ginastas se apresentem de ténis com meias da mesma cor, de sapatilhas de ginástica, desde que se apresentem todos do mesmo modo (dentro do mesmo trio ou Grupo). Não é permitida a realização do exercício com os ginastas descalços.
- O cabelo longo deve ser apanhado.
- Ganchos, fitas, bandoletes e faixas para o cabelo, devem estar bem presos. Acessórios de cabelo (ex. tiaras, penas, flores) não são permitidos.
- A maquilhagem das ginastas deverá ser discreta, não são permitidas pinturas faciais nem corporais.
- Joias, incluindo brincos e flores, colares, anéis, braceletes, pulseiras do pé e piercings não são permitidos.
- A utilização de renda ou materiais transparentes no tronco deverá ser tornada opaca (forrada), de modo a que não se tornem visíveis as diferentes partes corporais ou roupa interior.
- A roupa interior não pode ser visível.
- Os decotes deverão ser modestos. A linha do decote não deverá ultrapassar, à frente metade do esterno e atrás a parte inferior das omoplatas. O corte do *maillot*, na zona da perna, não deverá ultrapassar a crista ilíaca.



- Por razões de segurança, adereços ou qualquer tipo de roupa solta e/ou decorações (incluindo acessórios de cabelo) que possam ser prejudiciais para a integridade física dos ginastas não são autorizados.

A apresentação de equipamento de prova que viole os pontos em cima enumerados será penalizada com um dedução de 0.20 pontos cada, a aplicar pelo Chefe de Painel.



## 9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelas Estruturas Locais do Desporto Escolar, DSR e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.