



REGULAMENTO
ESPECIFICO
DE
GINÁSTICA
ACROBÁTICA

(CÓDIGO-DE-PONTUAÇÃO)

2002-2003

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Programa:

- PARES FEMININOS
- PARES MASCULINOS
- PARES MISTOS
- GRUPOS FEMININOS
- GRUPOS MASCULINOS

PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

O Programa do Desporto Escolar para a Ginástica Acrobática inclui exercícios obrigatórios e/ou exercícios facultativos dependendo do nível de participação do aluno:

- **1º Nível** consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios (acrobáticos e individuais) ordenados livremente;
- **2º Nível** consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos (acrobáticos e individuais) ordenados livremente e de acordo com o acompanhamento musical.
- **3º Nível** consiste na realização de um exercício composto por elementos facultativos (acrobáticos e individuais) ordenados livremente e de acordo com o acompanhamento musical.

NÍVEL		MODALIDADES	PROGRAMA	EXIGÊNCIAS
1º Nível	Todos os escalões	Pares Femininos Pares Masculinos	Obrigatório	Exercícios obrigatórios
		Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos		
2º Nível	Todos os escalões	Pares Femininos Pares Masculinos	Obrigatório e facultativo	Exercícios obrigatórios e facultativos até 2'30" com acompanhamento musical
		Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos		
3º Nível	Todos os escalões	Pares Femininos Pares Masculinos	Facultativo	Exercícios facultativos até 2'30" com acompanhamento musical
		Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos		

Nota: A idade do aluno mais velho, determina o escalão etário.
Cada aluno só pode competir, no máximo, em dois pares/grupos distintos.
Só podem ser constituídos pares ou grupos com alunos do mesmo escalão ou de 2 escalões seguintes.

CLASSIFICAÇÕES

Serão apuradas classificações individuais por nível, escalão e modalidade. É vencedor o Par/Grupo que somar o melhor total final.

Não estão previstas classificações por equipas.

DESENVOLVER DA COMPETIÇÃO

A competição deverá decorrer simultaneamente para as diferentes modalidades. A constituição dos grupos de trabalho e a ordem de apresentação será definida por sorteio.

Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 8 Pares/Grupos. Assim, sempre que necessário constituir-se-ão vários grupos de trabalho ou montar-se-ão mais áreas de competição (Ex.: três áreas de competição, uma para cada nível). Neste caso haverá que salvaguardar se o número de juizes é suficiente.

CONSTITUIÇÃO DE PARES E GRUPOS

Só podem ser constituídos pares ou grupos com alunos do mesmo escalão ou de dois escalões seguintes, valendo para efeitos de atribuição de escalão a idade do elemento mais velho.

CONSTITUIÇÃO DA ROTINA

Elementos adicionais ou que não constem no programa, não são avaliados.

Os exercícios individuais são obrigatoriamente de execução simultânea ou de imediata sucessão .

PONTUAÇÃO

A nota do Júri será a média da soma das notas intermédias dos Juizes.

O somatório das pontuações atribuídas em cada área define a pontuação final do aluno.

Factor de Avaliação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
Cumprimento das Exigências Técnicas					
Nota de Composição					

	Factor de Avaliação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
1	Atitude Gímnic					
2	Correcção Técnica					
3	Ritmo do Exercício					
4	Coreografia/Relação Música Movimento					
	<i>Somatório (1+2+3+4)</i>					
	Nota de Execução					

Exemplos de preenchimento de fichas de avaliação:

Ginástica Acrobática – Nível 3 – Juvenis

Nota: realizou todos os exercícios requeridos

Factor de Avaliação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
Cumprimento das Exigências Técnicas	X				
Nota de Composição	2,50				

	Factor de Avaliação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
1	Atitude Gímnic			X		
2	Correcção Técnica		X			
3	Ritmo do Exercício			X		
4	Coreografia/Relação Música Movimento		X			
	<i>Somatório (1+2+3+4)</i>		4,00	3,00		
	Nota de Execução	7,00				

COMPETIÇÃO DE PARES (Femininos, Masculinos e Mistos)

1º NÍVEL

Exercício composto por elementos obrigatórios sendo cinco (5) de pares e quatro (4) individuais, ordenados livremente.





Elementos técnicos de pares

Obrigatórios:

Elemento nº 1	Elemento nº 2	Elemento nº 3	Elemento nº 4	Elemento nº 5
Fig. 1 	Fig. 2 	Fig. 	Fig. 4 	Fig. 5 

Elementos técnicos individuais

Obrigatórios:

Elemento nº 6	Elemento nº 7	Elemento nº 8	Elemento nº 9
 Vela	 Ponte	 2 Enrolamentos à rectaguarda	 Gato

Nota: Todos os elementos técnicos devem ser utilizados.

2º NÍVEL

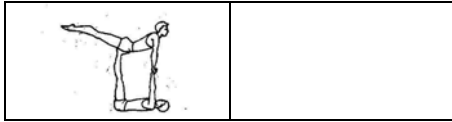
Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de pares, três (3) elementos facultativos de pares (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos técnicos individuais facultativos (um de cada Grupo), ordenados livremente e de acordo com a música.

Elementos técnicos de pares

Obrigatórios

Elemento nº 1	Elemento nº 2
Fig. 6	Fig. 7





Facultativos (Nota: Escolher um de cada Grupo)

Grupo A	Grupo B	Grupo C

Elementos técnicos individuais

Facultativos: (Nota: Escolher um de cada Grupo)

Grupo Equilíbrio	Grupo: Flexibilidade	Grupo: Saltos Acrobáticos	Grupo: Saltos coreográficos
<p>Bandeira</p>	<p>Pino/Ponte</p>	<p>Roda</p>	<p>Corsa lateral/Carpa</p>
<p>Avião</p>	<p>Espargata lateral</p>	<p>Peixe</p>	<p>Piruetas</p>

3º NÍVEL

Exercício composto por cinco (5) elementos facultativos de pares (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos técnicos individuais facultativos (um de cada Grupo), ordenados livremente e de acordo com a música.

Elementos técnicos de pares

Facultativos (Nota: Escolher um de cada Grupo, até ao máximo de 3)

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E




Elementos técnicos individuais

Facultativos: (Nota: Escolher um de cada Grupo)

Grupo Equilíbrio	Grupo: Flexibilidade	Grupo: Saltos Acrobáticos	Grupo: Coreográficos
 Bandeira	 Pino/Ponte	 Roda	 Corsa lateral/Carpa
 Avião	 Espargata lateral	 Peixe	 Pirueta
	 Folha	 Salto de mãos	 Pivot





<i>Pino de cabeça</i>			
 <i>Pino de antebraços</i>	 <i>Aranha à frente ou rectaguarda</i>	<i>Roda/Rodada</i> 	<i>Gazela corsa</i>






COMPETIÇÃO DE GRUPOS (Trios Femininos e Trios Masculinos)

1º NÍVEL

Exercício composto por elementos obrigatórios sendo cinco (5) de grupo e quatro (4) individuais, ordenados livremente.





Elementos técnicos de grupo

Obrigatórios:

Elemento nº 1	Elemento nº 2	Elemento nº 3	Elemento nº 4	Elemento nº 5
Fig. 1 	Fig. 2 	Fig. 3 	Fig. 4 	Fig. 5 

Elementos técnicos individuais

Obrigatórios:

Elemento nº 6	Elemento nº 7	Elemento nº 8	Elemento nº 9
 Vela	 Ponte	 2 Enrolamentos à recta guarda	 Gato

Nota: Todos os elementos técnicos devem ser utilizados.


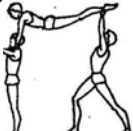
2º NÍVEL

Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de grupo, três (3) elementos facultativos de grupo (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos técnicos individuais facultativos (um de cada Grupo), ordenados livremente e de acordo com a música.





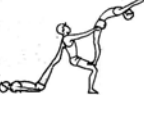




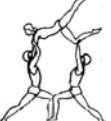
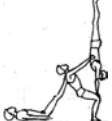

Nota: A escolha do acompanhamento musical é livre, só se aceitam músicas instrumentais.

Elementos técnicos de grupo

Obrigatórios





Elemento nº 1	Elemento nº 2
Fig. 6 	Fig. 7 





Facultativos (Nota: Escolher um de cada Grupo)

Grupo A	Grupo B	Grupo C
		
		
		
		

Elementos técnicos individuais

Facultativos: (Nota: Escolher um de cada Grupo)

Grupo Equilíbrio	Grupo: Flexibilidade	Grupo: Saltos Acrobáticos	Grupo: Saltos coreográficos
			

Bandeira	Pino/Ponte	Roda	Corsa lateral/Carpa
 Avião	 Espargata lateral	 Peixe	 Piruetta

3º NÍVEL

Exercício composto por cinco (5) elementos facultativos de grupo (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos técnicos individuais facultativos (um de cada Grupo), ordenados livremente e de acordo com a música.

Nota: A escolha do acompanhamento musical é livre, só se aceitam músicas instrumentais.

Elementos técnicos de grupo

Facultativos (Nota: Escolher um de cada Grupo)

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D	Grupo E

Elementos técnicos individuais

Facultativos: (Nota: Escolher um de cada Grupo)

Grupo Equilíbrio	Grupo: Flexibilidade	Grupo: Saltos Acrobáticos	Grupo: Coreográficos
 Bandeira	 Pino/Ponte	 Roda	 Corsa lateral/Carpa
 Avião	 Espargata lateral	 Peixinho	 Piruetas
 Pino de cabeça	 Folha	 Salto de mãos	 Pivot



 <i>Pino de antebraços</i>	 <i>Aranha à frente ou rectaguarda</i>	<i>Roda/Rodada</i>	<i>Gazela corsa</i>
--	--	--------------------	---------------------