



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



REGULAMENTO ESPECÍFICO

AERÓBICA

2013 - 2017

(Revisto em setembro de 2014)



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	P. 2
2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO	P. 3
3. PROGRAMA TÉCNICO	P. 3
3.1. DEFINIÇÃO DE ROTINA DE G.A.	P.3
3.2. DEFINIÇÃO DE ELEMENTOS DE DIFICULDADE	P.4
3.3. DEFINIÇÃO DE ELEVAÇÃO	P. 7
3.4. DEFINIÇÃO DE ELEMENTOS ACROBÁTICOS	P.7
4. SISTEMA DE PONTUAÇÃO E AJUIZAMENTO	P. 7
4.1. SISTEMA DE PONTUAÇÃO	P.7
4.2. AJUIZAMENTO	P.8
4.3. CONSTITUIÇÃO DO JÚRI	P.8
5. CLASSIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO	P. 10
6. EQUIPAMENTOS DE PROVA	P. 13
7. CASOS OMISSOS	P. 13

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.

2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO

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

- Trios de género opcional;
- Grupos de 5 a 10 ginastas de género opcional;

As condições de participação dos Grupos-equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral de Desportos Gímnicos.

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

3. PROGRAMA TÉCNICO

As provas de GA consistem na performance de uma rotina de Ginástica Aeróbica, com acompanhamento musical de estilo livre, que inclui a execução coreográfica dos movimentos característicos da Ginástica Aeróbica (Passos Básicos), dos 4 a 8 exercícios de dificuldade (Elementos de Dificuldade) e de uma elevação facultativa. Poderão ainda ser incluídos na rotina 2 elementos acrobáticos facultativos.

A rotina de GA deve ter a duração de 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.

Área de competição:

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

Nota:

Não é permitida qualquer marcação para orientação dos/as ginastas/as no praticável/área de competição.

3.1. Definição de Rotina de GA

Uma rotina de GA consiste na performance sucessiva de sequências de passos básicos de GA, coordenados com os movimentos de braços em estilo livre. Estas sequências são designadas por **padrões de movimentos de Ginástica Aeróbica**, que devem ser executadas em frases musicais de 8 tempos. Os padrões de movimentos de GA, devem integrar a execução consecutiva e interligada dos seguintes passos básicos (e suas variantes), onde todas as combinações e variantes são possíveis:

Quadro 1 – Passos Básicos de Ginástica Aeróbica (PB)

Designação dos PB	CrITÉrios de execuÇão
Corrida	Alinhamento do tronco, membros inferiores em flexão-extensão alternada dos joelhos, apoio alternado dos pés no solo, flexão plantar do pé livre.
Chuto	Alinhamento do tronco, flexão-extensão alternada dos membros inferiores no chuto à frente ou ao lado. O chuto alto deve ter alinhamento correcto do tronco com a bacia, membros inferiores sempre em extensão e flexão plantar do pé livre.
Elevação do Joelho	Alinhamento do tronco com elevação alternada do joelho em flexão, flexão plantar do pé livre.
Polichinelo	Posição de início com os pés juntos e paralelos, salto de abdução com rotação externa dos membros inferiores e apoio simultâneo dos pés no plano frontal. Pés na direcção dos joelhos em rotação externa.
Lunge	Afundo nos planos sagital ou frontal com extensão de um dos membros inferiores em afastamento (posterior ou lateral) e apoio dos pés paralelos entre si.

3.2. Definição de elementos de dificuldade


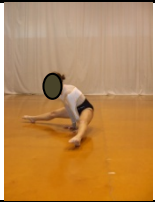

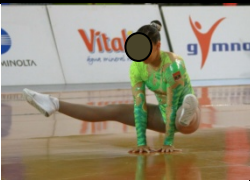
Devem ser executados, 4 a 8 elementos de dificuldade, no mínimo um (1) elemento de dificuldade de cada Grupo A, B, C e D. Só são pontuados pelos juízes os elementos de dificuldade que sejam corretamente executados, segundo os critérios técnicos definidos neste regulamento. Todos os ginastas dos trios e grupos devem obrigatoriamente executar o mesmo elemento de dificuldade em simultâneo. A execução de repetições dos mesmos elementos de dificuldade será penalizada pelo Juiz Árbitro.

Quadro 2 – Elementos de Dificuldade





GRUPO A – FORÇA DINÂMICA

Valor	0.10	0.20	0.30	0.40
Figura				
Designação	A1- Flexão de braços com apoio de joelhos	A2- Flexão de braços com membros inferiores afastados	A3- Flexão de braços com membros inferiores juntos	A4- Flexão de braços lateral com membros inferiores afastados
Critérios técnicos de Execução	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores juntos com flexão dos joelhos em apoio no solo.</p> <p>Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser de 10 cm</p>	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e afastados á largura dos ombros.</p> <p>Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser de 10 cm</p>	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e juntos.</p> <p>Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser de 10 cm</p>	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e afastados á largura dos ombros.</p> <p>A fase descendente da flexão de braços alcança a distância máxima de 10cm do peito ao solo.</p> <p>Deve ser demonstrada a deslocação lateral do tronco com apoio lateral do cotovelo no solo e regresso á posição central de 10 cm do solo, seguida da fase final ascendente á posição inicial.</p>
Critérios técnicos de Dificuldade	Distância máxima do peito ao solo deve ser de 10 cm	Distância máxima do peito ao solo deve ser de 10 cm	Distância máxima do peito ao solo deve ser de 10 cm	Distância máxima do peito ao solo deve ser sempre de 10 cm

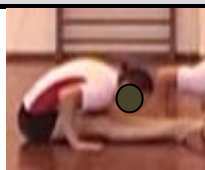



GRUPO B – FORÇA ESTÁTICA

Valor	0.10	0.20	0.30	0.40
Figura				
Descrição	B1 - Ângulo V sentado com elevação dos membros inferiores em extensão	B2 - Ângulo V com membros inferiores em extensão e apoio dos 2 pés no solo	B3 - Ângulo V com membros inferiores em extensão e apoio de 1 pé no solo	B4 - Ângulo V com membros inferiores em extensão, afastamento de 90º Apoio livre das 2 mãos no solo.
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)			
Critérios técnicos de dificuldade	Manter a posição corporal definida durante o mínimo de 2 segundos (4 tempos)			

GRUPO C – SALTOS

Valor	0.10	0.20	0.30	0.40
Figura				
Descrição	C1 – Salto X com abdução simultânea dos membros inferiores em extensão	C2 – Salto engrupado com elevação simultânea dos Joelhos juntos à altura da cintura	C3 – Pirueta 360º	C4 - Salto engrupado com ½ volta, elevação simultânea dos Joelhos juntos à altura da cintura
Critérios técnicos de Execução	C1 – Chamada e receção a pés juntos. Abdução simultânea dos membros inferiores em extensão. Posição corporal de X.	C2 – Chamada e receção a pés juntos. Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura.	C3 – Chamada e receção a pés juntos. Rotação de 360º no eixo longitudinal.	C4 – Chamada e receção a pés juntos. Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura com rotação de 180º.
Critérios técnicos de Dificuldade	C1 – Posição corporal em X na fase aérea	C2 – Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura.	C3 – Alinhamento corporal correcto e rotação completa 360º.	C4 – Elevação dos Joelhos juntos à altura da cintura com rotação de 180º

GRUPO D – FLEXIBILIDADE

Valor	0.10	0.20	0.30	0.40
Figura				
Descrição	D1-Fecho tronco com pernas unidas	D2-Fecho tronco com pernas afastadas	D3-Espargata sagital no solo	D4-Espargata vertical em pé *
Critérios técnicos de Execução	D1-Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores juntos em extensão.	D2-Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores afastados em extensão.	D3 – Amplitude de 170º dos membros inferiores em extensão.	D3- Amplitude de 170º com membros inferiores em extensão.
Critérios técnicos de Dificuldade	D1-Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores.	D2-Aproximação máxima do tronco ao solo	D3 – Amplitude de 170º dos membros inferiores.	D4 – Amplitude de 170º dos membros inferiores.

* O Membro inferior que está em afastamento poderá estar à frente ou ao lado do tronco.

3.3. Definição de elevação

As rotinas de trios e grupos de GA devem integrar, no início, meio ou fim, no mínimo uma e no máximo duas elevações. Elevação consiste em elevar, suportar ou transportar, um ou mais ginastas de um trio ou grupo, sem que os transportados tenham qualquer apoio no solo.

3.4. Elementos Acrobáticos



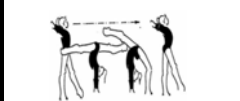
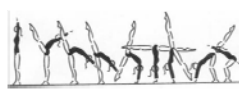
A inclusão de elementos acrobáticos na rotina é opcional.

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 neste regulamento será penalizada com uma dedução de 0.5 pontos, a aplicar pelo Juiz Árbitro.

É permitida a inclusão de 1 ou 2 elementos acrobáticos da seguinte tabela:

			
A - Roda	B - Rondada	C - Aranha à frente	D - Aranha atrás

4. SISTEMA DE PONTUAÇÃO E AJUIZAMENTO

4.1. SISTEMA DE PONTUAÇÃO

O cálculo da nota final será o seguinte:

((Nota de Execução) + (Nota de Artística) + (Nota Dificuldade/2)) - Deduções do Juiz Árbitro = Nota final

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.

4.2. AJUIZAMENTO

Como se encontra definido no Regulamento Geral de Provas, todos os Grupos-Equipa devem fazer Formação de Juízes/Árbitros. De acordo com o Regulamento de Formação de Juízes/Árbitros em vigor, compete ao professor responsável pelo Grupo-Equipa a formação básica dos seus Juízes/Árbitros.

Assim, todos os Grupos-Equipa têm de se fazer acompanhar por Juízes/Árbitros habilitados, para o nível da competição em que se apresentam. Caso tal não aconteça será averbada Falta Administrativa, os alunos participarão na prova, no entanto, sem efeitos classificativos, não podendo ser apurados para as fases seguintes.

4.3. CONSTITUIÇÃO DO JÚRI

O Júri será constituído por juízes/árbitros de Execução, Artística, Dificuldade e Juiz Árbitro.

- 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 um professor) 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 e se foram realizadas repetições de elementos, aplicando as seguintes deduções:
 - Mais ou menos de 4-8 elementos 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

- O Juiz Árbitro 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 efectuar as seguintes deduções à nota final:

▪ Sair da área de competição	0.1 pontos / cada vez
▪ Musica inferior a 1'10" ou superior a 1'20"	0.5 pontos
▪ Falta da elevação	0.5 pontos
▪ Mais que 2 elevações	0.5 pontos
▪ Mais que 2 elementos acrobáticos	0.5 pontos
▪ Deduções ao equipamento de prova	0.2 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.

Para facilitar o trabalho dos juízes e para tornar o sistema de avaliação mais simples, os vários Juízes terão à sua disposição as seguintes fichas de avaliação e registo:

JUÍZ DE EXECUÇÃO:

CRITÉRIOS DE EXECUÇÃO	NÍVEIS					
	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco	
	2.50	2.00	1.50	1.00	0.50	
TÉCNICA						
CAPACIDADES FÍSICAS						
SINCRONISMO						
TEMPO DA MÚSICA						
Somatório						
					Nota do juiz Execução	

JUÍZ DE ARTÍSTICA:

CRITÉRIOS DE ARTÍSTICA	NÍVEIS					
	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco	
	2.50	2.00	1.50	1.00	0.50	
APRESENTAÇÃO						
CONTEÚDO						
UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO						
MÚSICA/MUSICALIDADE						
Somatório						
					Nota do juiz Artística	

JUIZ DE DIFICULDADE:

EXERCICIO	GRUPO	VALOR
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
Somatório		+
Deduções		-
Nota Final		/ 2

JUÍZ ÁRBITRO:

JUIZES	NOTAS
EXECUÇÃO	+
ARTÍSTICA	+
DIFICULDADE	+
DEDUÇÕES	-
PONTUAÇÃO FINAL	

5. CLASSIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO**5.1. CLASSIFICAÇÕES**

Os vencedores das provas serão os 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.

Os seguintes critérios de desempate serão aplicados apenas para efeitos de apuramento:

1. Melhor nota final retirando a nota de dificuldade;
2. Trio ou grupo com o menor número de deduções;
3. Trio ou grupo com melhor nota de execução;
4. Trio ou grupo com melhor nota de artística.

5.2. CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

- **EXECUÇÃO:** A avaliação da execução varia entre 0 (zero) e 10 (dez) pontos e subdivide-se nos subcritérios: Técnica, Capacidades Físicas, Sincronismo e Tempo da música.

- **Técnica**

Capacidade para executar os diferentes movimentos com a máxima precisão e controlo, mantendo uma postura e um alinhamento corporal correto de acordo com o padrão técnico de execução do movimento.

- **Capacidades físicas**

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

- **Sincronismo**

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.

- **ARTÍSTICA:** A avaliação de artística varia entre 0 (zero) e 10 (dez) pontos e subdivide-se nos subcritérios: Apresentação, conteúdo, utilização do espaço e música/musicalidade.

- **Apresentação**

A atitude de todos os ginastas que compõe o Grupo ou Trio deve ser dinâmica e de captação da atenção dos juizes, demonstrando dinamismo, autoconfiança e projeção visual, sem exageros sendo genuínos e naturais no seu desempenho.

- **Conteúdo**

A rotina deve mostrar equilíbrio entre os padrões de movimentos aeróbicos e os elementos de dificuldade.

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.

Deverão ser executadas no mínimo uma e no máximo duas elevações (suporte/elevação de um ou mais ginastas, ficando este (s) sem apoio no solo), podendo esta (s) ser executada (s) no início, meio ou final da coreografia.

- **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.

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

As transições ou ligações entre os movimentos de aeróbica e os elementos de dificuldade 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.

- **DIFICULDADE**

É obrigatório executar no mínimo 4 dos 16 elementos de dificuldade descritos no presente regulamento (poderão ser realizados no máximo 8 elementos de dificuldade). Caso os ginastas não cumpram os critérios de execução definidos para cada elemento, o valor do elemento será 0 (zero). Devem ser verificados pelo Juiz de Dificuldade o número mínimo e máximo de elementos, 1 elemento de cada grupo A, B,C e D e se existem repetições dos mesmos elementos de dificuldade. A nota final de dificuldade, subtraindo as respectivas deduções, será dividida por 2.

6. 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 iguais, podendo variar as cores. É permitido que os ginastas se apresentem de ténis com meias da mesma cor, de sapatilhas de ginástica ou descalços, desde que se apresentem todos do mesmo modo (dentro do mesmo trio ou Grupo).

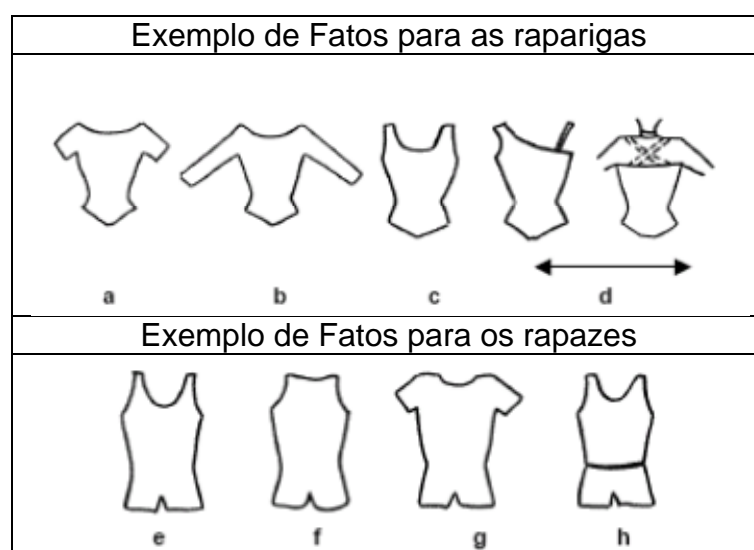
O cabelo longo deve ser apanhado.

A maquilhagem das ginastas deverá ser discreta, não são permitidas pinturas faciais nem corporais.

Não é permitido o uso de adereços ou joalharia.

A roupa interior não pode ser visível.

A apresentação de roupa de prova não identificada no parágrafo anterior poderá ter a dedução máxima de 0.20 pontos, a aplicar pelo Juiz Árbitro.



7. 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.