



MANUAL DE IMPLEMENTAÇÃO

Aera GYM



by



Ginástica divertida!

**Programa de Desenvolvimento
Nacional da Ginástica Aeróbica
2013-2016**

MANUAL DE IMPLEMENTAÇÃO AEROGYM 2013-2016

Introdução ao Programa Nacional de Desenvolvimento da Ginástica Aeróbica

“AeroGYM by Play GYM®”

O AeroGYM foi criado com a finalidade de divulgar a Ginástica Aeróbica, de aumentar o número de praticantes, e simultaneamente, facilitar a iniciação à prática regular de Ginástica Aeróbica em Clubes, Ginásios, Escolas, Academias e outros possíveis locais de prática.

O AeroGYM é um programa prático constituído por **4 fases**:

- **Iniciação**, **Progresso**, **Elite** e **Super classe**.

Cada fase do programa integra 3 graus tecnicamente progressivos e possui ainda **3 Categorias diferentes**:

- Individuais (femininos ou masculinos)
- Trios (femininos, masculinos ou mistos)
- Grupos de 5 ginastas (femininos, masculinos ou mistos)

Na primeira etapa de implementação em 2008, o programa tinha apenas a Categoria **Grupos**, com 1 só grau na **Fase de Iniciação** (7º grau) e dois graus da **Fase Progresso** (6º e 5º graus). A cada grau corresponde uma rotina obrigatória, previamente elaborada e divulgada aos praticantes aderentes.

Em 2009, o programa passou a ter também as categorias **Trios** e **Individuais** com os mesmos graus e fases, estando definidas e divulgadas todas as rotinas obrigatórias das 3 categorias, das fases **Iniciação** e **Progresso**, nos 7º ao 3º graus até final de 2010.

A partir de 2011, o Programa **AeroGYM** pode ser praticado a partir dos 6 anos sem limite superior de idade. Todos os praticantes devem começar pela **Fase Iniciação**, fazendo obrigatoriamente o **exame do 10º grau**.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Na **Fase Progresso**, os praticantes têm como **exame obrigatório o 7º grau**, opcionalmente para 1, 2 ou 3 categorias. Na **Fase Elite**, os praticantes têm como **exame obrigatório o 4º grau**, opcionalmente também para 1, 2 ou 3 categorias. Na **Fase Super classe todos os 3º, 2º e 1º graus têm exames obrigatórios**, opcionalmente para 1, 2 ou 3 categorias.

No entanto, só poderá ser realizado por exemplo, Exame de Trios de 4º grau se previamente for realizado o Exame de 7º grau na mesma categoria, verificando-se o mesmo precedente para as categorias Grupos e Individuais. **Apenas o exame de 10º grau da fase iniciação será obrigatoriamente individual para todos os praticantes, mas realizado simultaneamente em grupo, para todos os praticantes inscritos.**

Uma vez que o programa pretende fomentar a prática da disciplina e dentro da filosofia do **Play GYM® promover uma Ginástica divertida e sem competição**, serão realizados Encontros Locais, Distritais, Regionais e Nacionais onde será examinada a performance dos praticantes nas diferentes fases, graus e categorias. Esta avaliação realizada pela equipa técnica nacional do programa **AeroGYM by Play GYM®** da FGP nos Encontros Nacionais.

Quadro 1 - **Estrutura geral AeroGYM by Play GYM®**

Fases	Graus	Categorias: Grupos / Trios / Individuais
Super classe	1º Grau	Exame obrigatório 1º grau Rotina completa IND/TR/GR
	2º Grau	Exame obrigatório 2º grau Rotina completa IND/TR/GR
	3º Grau	Exame obrigatório 3º grau Rotina completa IND/TR/GR
Elite	4º Grau	Exame obrigatório 4º Grau Rotina completa IND/TR/GR
	5º Grau	Rotina GA c/ Elementos de dificuldade
	6º Grau	Rotina GA
Progresso	7º Grau	Exame obrigatório 7º Grau Rotina Completa IND/TR/GR
	8º Grau	Rotina GA c/ Elementos de dificuldade
	9º Grau	Rotina GA
Iniciação	10º Grau	Exame Obrigatório 10º Grau Rotina de Iniciação INDIVIDUAL
	11º Grau	Introdução das transições e dos elementos de dificuldade
	12º Grau	Sequência de Passos Básicos de Aeróbica

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Os objetivos do Programa Nacional **AeroGYM by Play GYM**[®] são os seguintes:

- Aumento do número de praticantes;
- Divulgação nacional da Ginástica Aeróbica;
- Facilitação da iniciação à prática em clubes, ginásios e escolas de todo o país;
- Motivação e ensino progressivo do treino de ginástica em crianças e jovens;
- Orientação, apoio e acompanhamento técnico regular do Departamento de Ginástica Aeróbica da FGP;
- Realização de Exames nos Encontros entre Clubes filiados, Distritais ou Regionais AeroGYM;
- Realização anual de Exames no Encontro Nacional AeroGYM da FGP;

Tipologia dos Exames

Cada entidade / Clube aderente pode solicitar a realização de exames na categoria e grau que pretende, segundo a estrutura descrita no quadro 1, deste Manual de Implementação.

Para a categoria Grupo, o custo será de €11,25€ por cada ginasta, com direito a T-shirt, Diploma e Medalha (caso passe de Fase), e Caderneta (caso seja a primeira vez) por participante. Para a categoria Trio, o custo será de €37,50 por trio com direito ao mesmo material e para a categoria individual o custo será de €12,50 por ginasta também com direito ao mesmo material.

É objectivo e intenção da FGP, que os exames **AeroGYM** possam ser realizados internamente numa entidade / clube filiado, na Fase de Iniciação e Progresso. Com o desenvolvimento do Programa poderão ser organizados pelos clubes ou ADG's Exames internos, locais, distritais ou regionais, tornando ainda mais aliciante para uma entidade e seus praticantes, a participação no programa nacional **AeroGYM by Play GYM**[®].

Para a realização destes diferentes tipos de exames a entidade organizadora poderá solicitar o apoio da equipa técnica do Programa da FGP e deverá suportar os custos adicionais de deslocação, alojamento, alimentação e honorários de 1 ou 2 examinadores da FGP.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Podem ser solicitados pelos clubes, ginásios e escolas de praticantes aderentes, os seguintes diferentes tipos de avaliação:

- a) Avaliação interna dos praticantes de um só clube, ginásio ou escola, num Encontro Interno;
- b) Avaliação dos praticantes de vários clubes, ginásios ou escolas de uma localidade ou zona, num Encontro Local;
- c) Avaliação dos praticantes de vários clubes, ginásios ou escolas de um distrito ou região, num Encontro Distrital ou Regional;
- d) Avaliação dos praticantes de vários clubes, ginásios ou escolas de todo o país, num Encontro Nacional;

Sistema de avaliação dos Exames AeroGYM

O sistema de avaliação tem por objectivo definir e controlar as etapas de progressão dos praticantes **AeroGYM**, ao longo dos graus e fases definidos: **Iniciação**, **Progresso**, **Elite** e **Super Classe**.

Todos os praticantes devem obrigatoriamente realizar o Exame definido para cada fase, para poderem transitar, progredindo tecnicamente na aprendizagem das rotinas obrigatórias do programa. No entanto, **os praticantes inscritos para a mesma data de exame, podem realizar Individual, apenas 1 só grupo e 1 só trio.**

Para uniformizar os critérios de participação das equipas nos exames, foi definido o seguinte equipamento de exame **AeroGYM**:

- Todos os ginastas do mesmo grupo ou trio devem ter o mesmo equipamento (igual), podendo variar as cores;
- T-shirt de cavas ou manga curta e os calções acima dos joelhos, devem ser justos ao corpo;
- Fato de ginástica com ou sem colãs para as raparigas;
- Fato de ginástica com calções para os rapazes;
- Ténis com meias da mesma cor, sapatilhas de ginástica de cor opcional, ou descalços;
- Cabelo longo apanhado;

As rotinas **obrigatórias** são executadas na área de demonstração de 7 x 7 metros e devem obrigatoriamente utilizar a música previamente definida para o exame do grau em causa. **Os critérios de avaliação serão apresentação e execução.**

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



A **avaliação da apresentação** varia entre o (zero) e 10 (dez) pontos e os praticantes devem possuir uma apresentação e atitude confiante, com demonstração de energia física e dinamismo, sem exageros, sendo genuínos e naturais no seu desempenho. Todas estas características devem ser demonstradas por todos os ginastas que compõem o grupo ou o trio em exame. Será aplicada a seguinte escala de avaliação.

Quadro 2 - Escala de avaliação da apresentação

CRITÉRIOS	Fraco	Suficiente	Bom	Muito Bom	Excelente
Apresentação e atitude	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5
Energia física e dinamismo	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5
Autoconfiança	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5
Expressão facial e projecção	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5
Total de Pontos	0.0	4.0	6.0	8.0	10.00

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

O subcritério **técnica** significa que todos os movimentos de todos os ginastas do grupo, trio ou individual, devem ser precisos e controlados.

O sincronismo significa que todos os movimentos da rotina obrigatória sejam executados ao mesmo tempo e na mesma amplitude, por todos os ginastas do trio ou grupo.

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, tal como definidos na rotina obrigatória de cada grau.

Serão aplicadas deduções de -0.10 por cada erro de técnica, sincronismo e música. O número total de deduções será subtraído de 10.00 pontos, resultando na avaliação final de execução das rotinas.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Quadro 3 - A avaliação de execução (Exemplos de deduções)

Critérios (-0.10 dedução para cada)
Postura ou alinhamento corporal incorrecto.
Falta de definição, controlo dos movimentos, desequilíbrio.
Membros superiores ou inferiores afastados quando deveriam estar juntos Joelhos ou cotovelos flectidos quando deviam estar em extensão.
Falta de força estática
Elevação dos membros inferiores fora do solo durante menos de 2 Seg. nos ângulos
Mais de 10 cm de distância do peito ao solo nas flexões de braços / apoio facial
Elevação dos joelhos abaixo da altura da cintura no salto engrupado
Esparegata com mais de 170°
Falha de sincronismo
Falha de tempo da música / Fora do beat

A nota final do exame consiste no somatório das avaliações de apresentação e execução. Para ter aproveitamento no exame e passar á fase / grau seguinte, será necessário alcançar no mínimo 10.00 valores.

Equipamento de treino Aerogym by Playgym

- Ginásio com as dimensões mínimas de 10m x 10m
- Sistema de som c/ leitor de CD
- Steps
- 1 Colchão de quedas
- 2 Tapetes de ginástica
- Espelho, espaldares ou barra de dança
- 1 Trampolim (tipo reuther)
- Bancos Suecos



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Kit Aerogym by Playgym

Consiste num DVD o **Kit Aerogym**, que contém:

- Ficheiros áudio e vídeo das músicas e as performances práticas das rotinas do Programa;
- Descrição e progressão pedagógica das coreografias;
- Planos de treino com descrição das etapas da preparação física geral e específica e principais progressões técnicas do treino das rotinas;
- Sistema e Fichas de avaliação / exames;
- Cartaz Geral de Divulgação;
- Monofolha de Divulgação;
- Manual de apoio técnico ao Treinador;

Plano Nacional de Formação dos Treinadores

Uma vez que o **Aerogym** foi criado com a finalidade de desenvolver a prática da ginástica Aeróbica com apoio técnico contínuo da FGP, foi implementado em 2008 um novo plano de formação nacional contínua, para que todos os Treinadores **Aerogym** sejam nacionalmente credenciados pela FGP em todos os graus, fases e categorias.

Tendo por base a experiência de funcionamento do plano nacional de formação contínua dos Monitores 2008-10, está previsto que no início de cada época desportiva, seja organizada uma ação de formação inicial especificamente estruturada para novos aderentes. Esta ação de formação consiste na aprendizagem prática das rotinas e progressões técnicas, distribuição dos Kits **Aerogym**, apresentação e utilização do **Manual Prático do Monitor Aerogym**.

