



Aerodance e Aerostep

CIP FIG – Adaptações



GINÁSTICA AERÓBICA

2017/20



Índice

Introdução	3
1. Objetivos do Aerodance e Aerostep	3
2. Estrutura Técnica do Programa – Aerodance e Aerostep	3
2.1. Tempo e música	3
2.2. Escalões	3
2.3. Áreas de competição	3
2.4. Elementos de dificuldade	3
2.5. Elevações	3
2.6. Elementos acrobáticos	3
3. Sistema de Avaliação dos exercícios / provas	4
3.1. Equipamento de prova	4
3.2. Critérios de Pontuação	4
3.3. Sistema de Pontuação	4
4. Quadro (Estrutura Técnica do Programa – Aerodance & Aerostep)	4



Introdução

O Aerodance é uma coreografia de grupo de 8 a 10 ginastas, utilizando movimentos aeróbicos e estilos de dança. A rotina tem de incluir 32 a 64 tempos de STREET DANCE, como 2º estilo.

O Aerostep é uma coreografia de grupo de 8 a 10 ginastas, utilizando os passos básicos e movimentos de braços da aeróbica, com Step e com acompanhamento musical.

1. Objetivos do Aerodance e Aerostep são:

- Divulgação nacional da Ginástica Aeróbica;
- Iniciação à prática da disciplina;
- Aumento do número de praticantes, treinadores e clubes filiados.

2. Estrutura Técnica do Programa – Aerodance e Aerostep

2.1. Tempo e música

A música pode ser livremente escolhida pelos treinadores. O tempo de exercício e consequentemente de duração da música são 1 minuto e 20 segundos (+/- 5 seg.).

2.2. Escalões

Esperanças: 9-14 anos (no ano da competição);

Absolutos: >= 15 anos (no ano da competição).

2.3. Áreas de competição

10x10m

2.4. Elementos de dificuldade

No **Aerodance** é permitido haver elementos de dificuldade, no entanto não têm valor.

No **Aerostep** não é permitido haver elementos de dificuldade.

2.5. Elevações

No **Aerodance** podem existir elevações, no entanto sem valor (opcional).

No **Aerostep** é apenas permitido haver 1 elevação, também sem valor (opcional).

2.6. Elementos acrobáticos

No **Aerodance** é permitido haver elementos acrobáticos, no entanto não têm valor.

No **Aerostep** não é permitido haver elementos acrobáticos.



3. Sistema de Avaliação dos exercícios / provas

3.1. Equipamento de prova: Código de Pontuação FIG 2017-20.

3.2. Critérios de Pontuação: Código de Pontuação FIG 2017-20.

3.3. Sistema de Pontuação

- 3.3.1. Júri constituído por 2-4 juízes ART, 2-4 Juízes EXE, 1 Tempo, 1-2 Linha e 1 CPJ (Juiz Árbitro);
- 3.3.2. Calculo das notas por somatório das notas médias de artística e execução e subtraindo total de deduções do Juiz Árbitro.

4. Quadro (Estrutura Técnica do Programa – Aerodance & Aerostep)

Código Internacional de Pontuação FIG - Aerodance & Aerostep (Adaptações)		
CATEGORIAS	AERODANCE: Grupo de 8 a 10 ginastas (Feminino/Masculino/Misto).	AEROSTEP: Grupo de 8 a 10 ginastas (Feminino/Masculino/Misto).
DEFINIÇÃO	Coreografia de grupo de 8 a 10 ginastas, utilizando movimentos aeróbicos e estilos de dança. A rotina tem de incluir 32 a 64 tempos de STREET DANCE, como 2º estilo (CIP_FIG 2017-20).	Coreografia de grupo de 8 a 10 ginastas, utilizando os passos básicos e movimentos de braços da aeróbica, com Step e com acompanhamento musical (CIP_FIG 2017-20).
ESCALÃO	Esperanças e Absolutos	
IDADE	Esperanças: 9-14 anos (no ano da competição) Absolutos: >= 15 anos (no ano da competição)	
PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	Manuais Técnicos, secção 7 (Ginástica Aeróbica), ponto 9.	
ÁREA DE COMPETIÇÃO	10 X 10 (CIP_FIG 2017-20)	
DURAÇÃO DA MÚSICA	1 minuto 20 segundos (+/- 5 seg) (CIP_FIG 2017-20)	
MÚSICA	Qualquer estilo de música (CIP_FIG 2017-20).	
ELEMENTOS DE DIF. ACROBÁTICOS	Podem haver acrobáticos e/ou elementos de dificuldade, no entanto não têm valor (CIP_FIG 2017-20).	A coreografia não pode ter nenhum elemento de dificuldade nem acrobáticos (CIP_FIG 2017-20).
LIFT	Opcional, sem valor (CIP_FIG 2017-20).	1 Lift (opcional), sem valor (CIP_FIG 2017-20).
EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO	Código de Pontuação FIG	
PAINEL DO JURI	2-4 A-Juri, 2-4 E-Juri, 1-2 L-Juri, 1-T-Juri	