



Código Nacional Adaptado

Base & Infantis



GINÁSTICA AERÓBICA

2017/20



Índice

Introdução.....	3
Secção A - Código Nacional de INFANTIS.....	3
1. Estrutura Técnica do Programa.....	3
1.1. Tempo e música	3
1.2. Categorias e escalão	3
1.3. Áreas de competição: 7x7m	4
1.4. Padrões de movimentos aeróbicos.....	4
1.5. Deslocações.....	5
1.6. Elementos de dificuldade	5
1.7. Elevações.....	6
1.8. Elementos acrobáticos	6
2. Sistema de Avaliação dos exercícios	7
2.1. Equipamento de prova:	7
2.2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade	7
2.3. Sistema de Pontuação	8
3. Quadro (Estrutura Técnica do Programa – INFANTIS).....	8
Secção B - Código Nacional Adaptado Base - INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES	10
1. Estrutura Técnica do Programa.....	10
1.1. Tempo e música	10
1.2. Categorias e escalão	10
1.3. Áreas de competição (CIP_FIG 2017-20)	11
1.4. Elementos de dificuldade	11
1.5. Elevações.....	13
1.6. Elementos acrobáticos	13
2. Sistema de Avaliação dos exercícios.....	13
2.1. Equipamento de prova:	13
2.2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade	14
2.3. Sistema de Pontuação	14
3. Quadro (Estrutura Técnica do Programa – INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES).....	15



Introdução

Com a introdução de um novo Código Internacional de Pontuação de Ginástica Aeróbica (CIP_FIG 2017-20) para o Ciclo Olímpico 2017-20, foi criado um novo Código de Pontuação Nacional para a Base e Infantis, denominado Código Nacional Adaptado.

Este Código Nacional Adaptado foi elaborado com base no CIP_FIG 2017-20 e contou com a participação ativa da Comissão Técnica Nacional da disciplina.

O que estiver omissivo ou não especificado neste código é remetido para o CIP-FIG 2017-20 e para o Manual Nacional da Disciplina.

Secção A - Código Nacional de INFANTIS

1. Estrutura Técnica do Programa

O programa encontra-se organizado em 3 fases progressivas. Para cada fase existem os seguintes requisitos técnicos que devem ser aplicados:

- 1.1. Tempo e música
- 1.2. Categorias e escalão
- 1.3. Áreas de competição
- 1.4. Padrões de movimentos aeróbicos
- 1.5. Deslocações
- 1.6. Elementos de dificuldade
- 1.7. Elevações
- 1.8. Elementos acrobáticos



1.1. Tempo e música

A música pode ser livremente escolhida pelos treinadores, mas deve ser caracteristicamente aeróbica, ou seja com ritmo / batida / tempo regular e definido, que ajude a execução rítmica de todos os exercícios no tempo da música. O tempo de exercício e conseqüentemente de duração da música são o mesmo para todas as fases: 1 minuto (+/- 5 seg.).

1.2. Categorias e escalão

Categorias:

PM: 2 ginastas em par misto;

TR: 3 ginastas em trio feminino / masculino / misto;

GR: 5 ginastas femininos / masculinos / misto;



Escalão: Infantis - 6 a 8 anos.

Nota: Fica ao critério do treinador qual a fase em que o seu ginasta deve competir.

1.3. Áreas de competição: 7x7m

1.4. Padrões de movimentos aeróbicos

Definição: Padrões de movimentos aeróbicos (PMAs) são sequências de oito tempos da execução consecutiva dos passos básicos de aeróbica. Os passos básicos de aeróbica são respetivamente: andar, correr, saltar, elevação do joelho, lange, polichinelo e chuto (e outras variantes dos mesmos). Os padrões de movimentos aeróbicos não podem ter a execução repetitiva / consecutiva do mesmo passo básico durante mais do que 4 tempos consecutivos e devem ser demonstrados em diferentes direções e planos do praticável.

Exemplos de PMAs:

- 4 Tempos de corrida alternada + 4 tempos de elevação alternada dos joelhos;
- 4 Tempos de polichinelo + 4 tempos de elevação do joelho/ lange.

Exemplos incorretos de PMAs: (considerados como repetição)

- 8 Tempos / 4 polichinelos consecutivos;
- 8 Tempos consecutivos de elevação alternada dos joelhos;
- 4 Elevações consecutivas e alternadas dos joelhos.

Exemplos possíveis de direções e planos de deslocação dos PMAs:

Frente - trás - lado dirt./esq. - diagonal - circular (360° / 180°).

Fase de Iniciação: Requer-se que os ginastas façam no mínimo **um padrão** de aeróbica ao longo da coreografia, podendo assim, repetir o mesmo;

Fase de Progresso: Requer-se que os ginastas façam no mínimo **dois padrões** diferentes ao longo da coreografia podendo assim repetir os mesmos;

Fase de Performance: Requer-se que os ginastas façam no mínimo **quatro padrões (um bloco)** diferentes, podendo assim repetir o mesmo bloco ao longo da coreografia.

Nota: Todas as coreografias devem ter pelo menos 6 padrões de aeróbica.



1.5. Deslocações

Fase de Iniciação: Não é obrigatório haver deslocações;

Fase de Progresso: É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram, pelo menos, dois cantos da área;

Fase de Performance: É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram os quatro cantos da área, sendo também obrigatória a realização de uma circular.

1.6. Elementos de dificuldade

Segundo o objetivo de manter a identidade da disciplina, os quatro principais grupos de elementos de dificuldade continuam a ser:

Grupo A – Força Dinâmica

Grupo B – Força Estática

Grupo C – Saltos

Grupo D – Flexibilidade e Equilíbrio

Fase de Iniciação: Podem ser executados no máximo 4 elementos de dificuldade (separadamente, sem nenhuma combinação), os obrigatórios abaixo mencionados. A coreografia tem, assim, 1 elemento de cada grupo A,B,C e D.

Elementos de dificuldade obrigatórios:

A) Prancha Facial (valor = Push Up)

B) Ângulo ou L, com as pernas e bacia no chão (valor = Ângulo e L)

C) Salto em extensão (valor = Tuck)

D) Espargata de frente (valor = Espargata Vertical)

Fase de Progresso: Podem ser executados no máximo 5 elementos de dificuldade (separadamente, sem nenhuma combinação), dos quais 4 têm de ser os obrigatórios abaixo mencionados. A coreografia tem, assim, 1 elemento de cada grupo A,B,C e D. O 5º elemento de dificuldade é facultativo e deve ser retirado do CIP_ FIG 2017-20, sendo pontuado com o respetivo valor.

Elementos de dificuldade obrigatórios:

A) Prancha Facial (valor = Push Up)

B) Ângulo ou L, com os calcanhares no chão e eleva (valor = Ângulo e L)

C) Tuck

D) Espargata lateral (valor = Espargata Vertical)



Valores de dificuldade entre: 0.1 a 0.3 pontos.

Fase de Performance: Podem ser executados no máximo 6 elementos de dificuldade (separadamente, sem nenhuma combinação), dos quais 4 têm de ser os obrigatórios abaixo mencionados. A coreografia tem, assim, 1 elemento de cada grupo A,B,C e D. O 5º e 6º elemento de dificuldade são facultativos e devem ser retirados do CIP_FIG 2017-20, sendo pontuados com os respetivos valores.

Elementos de dificuldade obrigatórios:

- A) Prancha Facial (valor = Push Up)
- B) Ângulo ou L
- C) Pirueta 360°
- D) Pankake

Valores de dificuldade entre: 0.1 a 0.4 pontos.

Nota: Todos os elementos de dificuldade constam nas tabelas de dificuldade do código CIP_FIG 2017-20, à excepção da prancha facial, do ângulo ou L com as progressões e adaptações pedagógicas acima mencionadas, do salto em extensão, da espargata de frente e da espargata lateral. Estes elementos de dificuldade que não constam na tabela de dificuldade o código CIP_FIG 2017-20, são progressões para os elementos obrigatórios do escalão de iniciados e têm os valores acima mencionados, **para que cada ginasta possa realmente inserir-se na fase de aprendizagem correta adaptada às suas reais capacidades, sem ultrapassar momentos de aprendizagem e sem ser prejudicado na sua avaliação final, uma vez que as três fases competem juntas.**

1.7. Elevações

A utilização de elevações é apenas permitida a partir do escalão de Juvenis e por isso, neste programa não é permitido haver elevações nas coreografias.

1.8. Elementos acrobáticos

Seguindo o mesmo princípio aplicado para os elementos de dificuldade, devem ser integrados nas provas de ginástica aeróbica, elementos acrobáticos com execução simplificada e acessível para o escalão de Infantis (sem combinações).

Fase de Iniciação: Máximo 1 acrobático entre:

- Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;
- Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;
- Roda;
- Rondada.

**Fase de Progresso:** Máximo 2 acrobáticos entre:

Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;

Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Roda;

Rondada.

Fase de Performance: Máximo 2 acrobáticos entre:

Rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás pernas juntas / afastadas;

Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas;

Rolamento atrás para apoio facial invertido;

Roda;

Rondada.

2. Sistema de Avaliação dos exercícios**2.1. Equipamento de prova:**

Fato de ginástica com ou sem colãs para a raparigas;

Fato de ginástica com calções ou calças para os rapazes;

Ténis com meias brancas ou sapatilhas de ginástica brancas;

Todos os ginastas devem usar o mesmo tipo de calçado: Todos de ténis e meias de cor branca ou todos de sapatilhas brancas;

Cabelo longo apanhado.

2.2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade

2.2.1. Artística: Escala de avaliação

Critérios	Inaceitável		Pobre		Satisfatório		Bom		Muito Bom		Excelente	Total
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9		
Musicalidade	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Conteúdo Aeróbico/Step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Coreografia	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Espaço e Formações	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
Apresentação	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
TOTAL												

2.2.2. Execução: Aplicação dos critérios de execução previstos no CIP_FIG 2017-20;

2.2.3. Dificuldade: Aplicação dos critérios de dificuldade previstos no CIP_FIG 2017-20.



2.3. Sistema de Pontuação

- 2.3.1. Júri constituído por 1-2 juízes ART, 1-2 Juízes EXE, 1-2 Juiz DIF, 1 Juiz Árbitro (Não é necessário haver Juízes de Tempo e Linha);
- 2.3.2. Calculo das notas: CIP_FIG 2017-20 (somatório das notas médias de artística, execução, nota final de dificuldade dividida por 2 e subtraindo total de deduções do Juiz Árbitro);
- 2.3.3. As notas não serão divulgadas durante o encontro de infantis, no entanto serão entregues/enviadas às entidades.

3. Quadro (Estrutura Técnica do Programa – INFANTIS)

Código Nacional Adaptado - Infantis	
ESCALÃO	Infantis
IDADE	6-8 anos (no ano da competição)
CATEGORIAS	PM, TR, GR, AD, AS
PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	AeroGYM (adaptação): Iniciação, Progresso, Performance.
ÁREA DE COMPETIÇÃO	7 X 7 : PM – TR – GR
DURAÇÃO DA MÚSICA	1 minuto (+/- 5 seg)
PMA	<p>INICIAÇÃO Mínimo 1 PMA (pode ser repetido).</p> <p>PROGRESSO Mínimo 2 PMA (podem ser repetidos).</p> <p>PERFORMANCE Mínimo 4 PMA (um bloco, que pode ser repetido). <u>Nota:</u> As coreografias devem ter pelo menos 6 PMA.</p>
DESLOCAÇÕES	<p>INICIAÇÃO Não é necessário haver deslocações.</p> <p>PROGRESSO É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram pelo menos 2 cantos da área.</p> <p>PERFORMANCE É obrigatório haver deslocações de modo a que o/s ginasta/s cumpram os 4 cantos da área, sendo obrigatória a realização de uma circular.</p>
ELEMENTOS DE DIF. & ACROBÁTICOS	<p>INICIAÇÃO Dif: 4 Máximo Acrob. (opcional): 1 elemento</p> <p>PROGRESSO Dif: 5 Máximo Acrob. (opcional) : 2 elementos</p> <p>PERFORMANCE Dif: 6 Máximo Acrob. (opcional) : 2 elementos Saltos fora do eixo proibidos</p>



Código Nacional Adaptado - Infantis (Cont.)	
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS (Têm de ser realizados ao mesmo tempo <u>sem</u> nenhuma combinação)	<p>INICIAÇÃO</p> <p>A) Prancha Facial (valor = Push Up) B) Ângulo ou L, com as pernas e bacia no chão (valor = Ângulo e L) C) Salto em extensão (valor = Tuck) D) Espargata de frente (valor = Espargata Vertical)</p> <p>PROGRESSO</p> <p>A) Prancha Facial (valor = Push Up) B) Ângulo ou L, com os calcanhares no chão e elevação da bacia (valor = Ângulo e L) C) Tuck D) Espargata lateral (valor = Espargata Vertical)</p> <p>PERFORMANCE</p> <p>A) Prancha Facial (valor = Push Up) B) Ângulo ou L C) Pirueta 360º D) Pankake</p>
VALOR DOS ELEMENTOS DE DIFICULDADE PERMITIDOS	<p>PROGRESSO</p> <p>0.1 – 0.3</p> <p>PERFORMANCE</p> <p>0.1 – 0.4</p>
ACROBÁTICOS PERMITIDOS	<p>INICIAÇÃO</p> <p>Rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás pernas juntas / afastadas; Roda; Rondada.</p> <p>PROGRESSO</p> <p>Rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás pernas juntas / afastadas; Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Roda; Rondada.</p> <p>PERFORMANCE</p> <p>Rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás pernas juntas / afastadas; Apoio facial invertido com rolamento à frente pernas juntas / afastadas; Rolamento atrás para apoio facial invertido; Roda; Rondada.</p>
ELEMENTOS PROIBÍDOS	<p>Push up com 1 braço Apoio com 1 braço</p>
COMBINAÇÕES DE ELEMENTOS DE DIF.	Não há combinações
COEFICIENTE DE DIFICULDADE	A nota final será dividida por 2 pontos
REQUISITOS DE DIFICULDADE	<p>Elementos de dificuldade de diferentes famílias, retirados da tabela de dificuldade (Código de Pontuação FIG, App.3), sendo obrigatório haver 1 elemento dos 4 grupos da tabela de dificuldade (elementos obrigatórios).</p> <p>Todos os elementos devem ser realizados sem qualquer contato físico do/s parceiro/s.</p> <p>Todos os ginastas têm de realizar os mesmos elementos o mesmo tempo ou em sequência, na mesma ou diferentes direções.</p> <p><u>Grupos (máx. 1 vez na rotina):</u></p> <p>Os ginastas podem realizar até dois elementos de dificuldade diferentes ao mesmo tempo, sendo contabilizado o elemento de dificuldade de menor valor.</p>
RECEÇÕES EM PUSH UP RECEÇÕES EM ESPARGATA	Neste escalão não é permitido haver receções em Push Up ou Espargata.
LIFT	Neste escalão não é permitido haver elevações.
EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO	<p>Código de Pontuação FIG (sem maquilhagem); Calças justas (Opcional); Tênis específicos da AER com meias brancas ou sapatilhas de ginástica brancas.</p>
PAINEL DO JURI	1-2 A-Juri, 1-2 E-Juri, 1-2 D-Juri, 1-CPJ



Secção B - Código Nacional Adaptado Base - INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES e SENIORES

1. Estrutura Técnica do Programa

O programa rege-se pelos seguintes requisitos técnicos que devem ser aplicados:

- 1.1. Tempo e música
- 1.2. Categorias e escalão
- 1.3. Áreas de competição
- 1.4. Elementos de dificuldade
- 1.5. Elevações
- 1.6. Elementos acrobáticos

1.1. Tempo e música

A música pode ser livremente escolhida pelos treinadores, mas deve ser caracteristicamente aeróbica, ou seja com ritmo / batida / tempo regular e definido, que ajude a execução rítmica de todos os exercícios no tempo da música. O tempo de exercício e consequentemente de duração da música são 1 minuto e 15 segundos (+/- 5 seg.) para os escalões de Iniciados e Juvenis e 1 minuto e 20 segundos (+/- 5 seg.) para os escalões de Juniores e Seniores.

1.2. Categorias e escalão

Categorias:

- IF: 1 ginasta do sexo feminino;
- IM: 1 ginasta do sexo masculino;
- PM: 2 ginastas em par misto;
- TR: 3 ginastas em trio feminino / masculino / misto;
- GR: 5 ginastas femininos / masculinos / misto.

Escalão:

- Iniciados - 9 a 11 anos;
- Juvenis - 12 a 14 anos;
- Juniores - 15 a 17 anos;
- Seniores - 18 anos ou mais.



1.3. Áreas de competição (CIP_FIG 2017-20)

Iniciados:

- 7x7m (IF, IM, PM e TR)
- 10x10m (GR)

Juvenis:

- 7x7m (IF e IM)
- 10x10m (PM, TR e GR)

Juniões e Seniores:

- 10x10m (IF, IM, PM, TR e GR)

1.4. Elementos de dificuldade

Grupos de elementos de dificuldade:

Grupo A – Força Dinâmica

Grupo B – Força Estática

Grupo C – Saltos

Grupo D – Flexibilidade e Equilíbrio

Iniciados

- Máximo 6 elementos;
- Máximo 1 salto com receção em espargata;
- Valor dos elementos: 0.1 – 0.4;
- Elementos proibidos: Push up com 1 braço e Apoio com 1 braço;
- Combinações de elementos de dificuldade e acrobáticos: Não há combinações.

Juvenis

- Máximo 8 elementos;
- Máximo 1 salto com receção em espargata e máximo 1 salto com receção em push up;
- Valor dos elementos: 0.1 – 0.6;
- Elementos proibidos: Push up com 1 braço e Apoio com 1 braço;
- Combinações de elementos de dificuldade (de diferentes famílias): Máximo 1 combinação de 2 elementos de dificuldade (estes elementos de dificuldade não podem ser repetidos e a bonificação é a expressa no CIP_FIG 2017-20);
- Combinações de elementos acrobáticos: Não há combinações.

Juniões

- PM,TR, GR – máximo 8;
- IM,IF – máximo 9



- Máximo 3 saltos com receção em espargata ou push up;
- Valor dos elementos: 0.1 – 0.7;
- Elementos proibidos: Não há elementos proibidos;
- Combinações de elementos de dificuldade (de diferentes famílias): Máximo 2 combinação de 2 elementos de dificuldade (estes elementos de dificuldade não podem ser repetidos e a bonificação é a expressa no CIP_FIG 2017-20);
- Combinações de elementos acrobáticos: Não há combinações.

Seniores

- PM,TR, GR – máximo 9;
- IM,IF – máximo 10
- Máximo 3 saltos com receção em espargata ou push up;
- Valor dos elementos: 0.1 – 1.0;
- Elementos proibidos: Não há elementos proibidos;
- Combinações de elementos de dificuldade (de diferentes famílias): Máximo 3 combinação de 2 elementos de dificuldade (estes elementos de dificuldade não podem ser repetidos e a bonificação é a expressa no CIP_FIG 2017-20);
- Combinações de elementos acrobáticos: Não há combinações.

Iniciados, Juvenis e Juniores:

- Coeficiente de dificuldade: A nota final é dividida por 2;
- Elementos de dificuldade de diferentes famílias, retirados da tabela de dificuldade (Código de Pontuação FIG, App.3), sendo obrigatório haver 1 elemento dos 4 grupos da tabela de dificuldade;
- Máximo de 3 elementos de dificuldade do grupo C a terminar em Push Up ou Espargata;
- Pares Mistos, Trios e Grupos:
 - Todos os elementos devem ser realizados sem qualquer contato físico do/s parceiro/s;
 - Todos os ginastas têm de realizar os mesmos elementos o mesmo tempo ou em sequência, na mesma ou diferentes direções.
- Grupos (máx. 1 vez na rotina):
 - Os ginastas podem realizar até dois elementos de dificuldade diferentes ao mesmo tempo.

Seniores

- Coeficiente de dificuldade: A nota final será dividida por: 2 em IF, IM, PM, TR (masculino) e GR (masculino); 1,8 em TR (feminino ou misto) e GR (feminino ou misto) - (Código de Pontuação FIG);



- Elementos de dificuldade de diferentes famílias, retirados da tabela de dificuldade (Código de Pontuação FIG, App.3), sendo obrigatório haver 1 elemento de 3 grupos diferentes da tabela de dificuldade;
- Máximo de 3 elementos de dificuldade do grupo C a terminar em Push Up ou Espargata;
- Pares Mistos, Trios e Grupos:
 - Todos os elementos devem ser realizados sem qualquer contato físico do/s parceiro/s;
 - Todos os ginastas têm de realizar os mesmos elementos o mesmo tempo ou em sequência, na mesma ou diferentes direções.
- Grupos (máx. 1 vez na rotina):
 - Os ginastas podem realizar até dois elementos de dificuldade diferentes ao mesmo tempo.

1.5. Elevações

Iniciados: Neste escalão não é permitido haver elevações.

Juvenis: 1 lift opcional, sem valor

Juniores: 1 lift, sem valor

Seniores: 1 lift opcional, sem valor

1.6. Elementos acrobáticos

Iniciados: 2 elementos desde A1 a A3 (opcional). Saltos fora do eixo proibidos;

Juvenis: 2 elementos desde A1 a A4 (opcional). Saltos fora do eixo proibidos;

Juniores: 2 elementos desde A1 a A6 (opcional);

Seniores: 2 elementos desde A1 a A7 (opcional).

2. Sistema de Avaliação dos exercícios

2.1. Equipamento de prova:

Iniciados: Código de Pontuação FIG, sem maquilhagem:

- Calças justas (Opcional);
- Ténis específicos da AER com meias brancas ou sapatilhas de ginástica brancas (todos os ginastas devem usar o mesmo tipo de calçado: Todos de ténis e meias de cor branca ou todos de sapatilhas brancas).

Juvenis: Código de Pontuação FIG, maquilhagem leve;

Juniores: Código de Pontuação FIG;

Seniores: Código de Pontuação FIG;



2.2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade

2.2.1. Aplicação dos critérios previstos no CIP_FIG 2017-20;

2.3. Sistema de Pontuação

- 2.3.1. Júri constituído por 2-4 juízes ART, 2-4 Juízes EXE, 2 Juiz DIF, 1 Juiz Árbitro, 1 Juiz Tempo e 1-2 Juiz Linha;
- 2.3.2. Calculo das notas por somatório das notas médias de artística, execução, nota final de dificuldade dividida por 2 e subtraindo total de deduções do Juiz Árbitro.



3. Quadro (Estrutura Técnica do Programa – INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES)

Código Nacional Adaptado - Base

ESCALÃO	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
IDADE	9-11 anos (no ano da competição)	12-14 anos (no ano da competição)	15-17 anos (no ano da competição)	> = 18 (no ano da competição)
CATEGORIAS	Individuais (competem em conjunto), PM, TR, GR	IF, IM, PM, TR, GR	IF, IM, PM, TR, GR	IF, IM, PM, TR, GR
PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	Manuais Técnicos, secção 7 (Ginástica Aeróbica), ponto 9.			
ÁREA DE COMPETIÇÃO	7 X 7 : IF – IM – PM – TR – GR		7 X 7 : IF – IM – PM – TR 10 X 10 : GR	
DURAÇÃO DA MÚSICA	1 minuto 15 segundos (+/- 5 seg)		1 minuto 20 segundos (+/- 5 seg)	
ELEMENTOS DE DIF. ACROBÁTICOS	Dif: 6 Máximo Acrob: 2 elementos desde A1 a A3 (opcional) Saltos fora do eixo proibidos	Dif: 8 Máximo Acrob: 2 elementos desde A1 a A4 (opcional) Saltos fora do eixo proibidos	Dif: 8 ELMTS (PM,TR, GR) / 9 ELMTS (IM,IF) Máximo Acrob: 2 elementos desde A1 a A6 (opcional)	Dif: 9 ELMTS (PM,TR, GR) / 10 ELMTS (IM,IF) MÁXIMO Acrob: 2 elementos desde A1 a A7 (opcional)
VALOR DOS ELEMENTOS DE DIFICULDADE PERMITIDOS	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.1 – 0.7	0.1 – 1.0
ELEMENTOS PROIBÍDOS	Push up com 1 braço Apoio com 1 braço	Push up com 1 braço Apoio com 1 braço	Não há elementos proibidos.	Não há elementos proibidos.
COMBINAÇÕES DE ELEMENTOS DE DIF.	Não há combinações	Máximo 1 combinação de 2 elementos de dificuldade	Máximo 2 combinação de 2 elementos de dificuldade	Máximo 3 combinação de 2 elementos de dificuldade
COEFICIENTE DE DIFICULDADE	A nota final será dividida por 2 pontos			A nota final será dividida por: 2 em IF, IM, PM, TR (masculino) e GR (masculino); 1,8 em TR (feminino ou misto) e GR (feminino ou misto) - (Código de Pontuação FIG)



Código Nacional Adaptado - Base (Cont.)

ESCALÃO	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
REQUISITOS DE DIFICULDADE	<p>Elementos de dificuldade de diferentes famílias, retirados da tabela de dificuldade (Código de Pontuação FIG, App.3), sendo obrigatório haver 1 elemento dos 4 grupos da tabela de dificuldade.</p> <p>Máximo de 3 elementos de dificuldade do grupo C a terminar em Push Up ou espargata.</p> <p><u>Pares Mistos, Trios e Grupos:</u> Todos os elementos devem ser realizados sem qualquer contato físico do/s parceiro/s.</p> <p>Todos os ginastas têm de realizar os mesmos elementos o mesmo tempo ou em sequência, na mesma ou diferentes direções.</p> <p><u>Grupos (máx. 1 vez na rotina):</u> Os ginastas podem realizar até dois elementos de dificuldade diferentes ao mesmo tempo.</p>			<p>Elementos de dificuldade de diferentes famílias, retirados da tabela de dificuldade (Código de Pontuação FIG, App.3), sendo obrigatório haver 1 elemento de 3 grupos diferentes da tabela de dificuldade.</p> <p>Máximo de 3 elementos de dificuldade do grupo C a terminar em Push Up ou espargata.</p> <p><u>Pares Mistos, Trios e Grupos:</u> Todos os elementos devem ser realizados sem qualquer contato físico do/s parceiro/s.</p> <p>Todos os ginastas têm de realizar os mesmos elementos o mesmo tempo ou em sequência, na mesma ou diferentes direções.</p> <p><u>Grupos (máx. 1 vez na rotina):</u> Os ginastas podem realizar até dois elementos de dificuldade diferentes ao mesmo tempo.</p>
RECEÇÕES EM PUSH UP RECEÇÕES EM ESPARGATA	Máximo 1 SALTO com receção em ESPARGATA	Máximo 1 SALTO com receção em ESPARGATA Máximo 1 SALTO com receção em PUSH UP	Máximo 3 SALTOS com receção em ESPARGATA ou PUSH UP	
LIFT	Neste escalão não é permitido haver elevações.	1 lift opcional, sem valor	1 lift, sem valor	1 lift opcional, sem valor
EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO	Código de Pontuação FIG (sem maquilhagem); Calças justas (Opcional); Ténis específicos da AER com meias brancas ou sapatilhas de ginástica de cor opcional.	Código de Pontuação FIG (maquilhagem LEVE)	Código de Pontuação FIG	Código de Pontuação FIG
PAINEL DO JURI	2-4 A-Juri, 2-4 E-Juri, 2-D-Juri, 1-2 L-Juri, 1-T-Juri, 1-CPJ			