



Aera GYM

Programa Nacional de Ginástica Aeróbica

2015_16



Edição provisória - Setembro 2015

Introdução

O Programa Técnico Nacional **AeroGYM** foi criado com a finalidade de divulgar a Ginástica Aeróbica, 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.

Trata-se assim, de um programa de iniciação e desenvolvimento da prática regular da ginástica aeróbica, estando por isso organizado em fases e graus progressivos, com três categorias / especialidades:

- Individuais (F/M), Pares Mistos, Trios e Grupos.

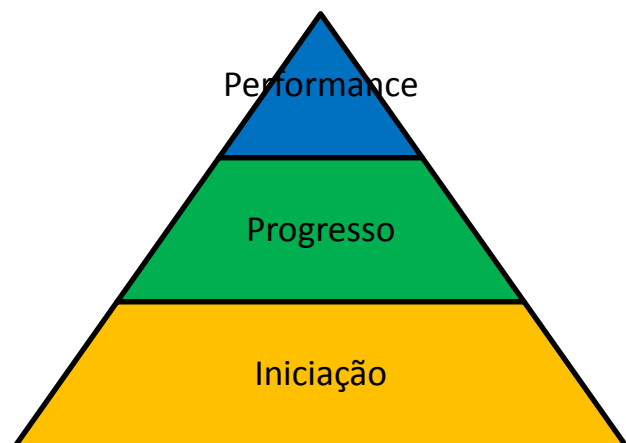
Os objetivos do Programa Nacional **AeroGYM para 2015_16 continuam a ser:**

- Divulgação nacional da Ginástica Aeróbica;
- Iniciação á prática da disciplina;
- Aumento do número de praticantes, treinadores e clubes filiados;
- Orientação e apoio técnico da FGP aos treinadores e clubes filiados;
- Aplicação no Encontro Nacional Infantil e Competições Base de Ginástica Aeróbica.

I - Estrutura Técnica do Programa

Em 2015-16 o programa encontra-se organizado em 3 fases progressivas que integram 3 graus evolutivos de treino e preparação dentro de cada uma das fases. Para cada fase existem os seguintes requisitos técnicos que devem ser aplicados:

- a) Tempo e música
- b) Categorias
- c) Áreas de treino e prova
- d) Padrões de movimentos aeróbicos
- e) Elementos de dificuldade
- f) Elevações
- g) Elementos acrobáticos



a) 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 á execução rítmica de todos os exercícios no tempo da música. O tempo de prova ou exercício e de duração da música são o mesmo para todas as fases e podem variar entre 60 (1 minuto) a 90 (1 minuto e trinta) segundos (+/- 5).



b) Categorias

- IND: 1 ginasta individual feminino / masculino
- PM: 2 ginastas em par misto
- TR: 3 ginastas em trio feminino / masculino / misto
- GR: 5 a 8 ginastas em grupo de aeróbica / aerodance / aerostep feminino / masculino / misto

c) Áreas de treino ou prova

- IND / PM / TR 7x7m & GR 10x10m

d) Padrões de movimentos aeróbicos

Definição: Padrões de movimentos aeróbicos 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, lunge, 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 tempo consecutivos e devem ser demonstrados em diferentes direções e planos do praticável.

Exemplos corretos de PMAs: 4 Tempos de corrida alternada + 4 tempos de elevação alternada dos joelhos
4 tempos de polichinelo + 4 tempos de elevação do joelho/lunge

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 para direções e planos de deslocação dos PMAs: frente - trás - lado dirt./esq. - diagonal - circular (360° / 180°).

e) 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



- **Na fase de Iniciação**, podem ser executados 4 a 6 elementos de dificuldade, mínimo 1 elemento de cada grupo A,B,C e D;
- **Na Fase de Progresso**, podem ser executados 4 a 8 elementos de dificuldade, mínimo 1 elemento de cada grupo A,B,C e D;
- **Na Fase de Performance**, podem ser executados 4 a 10 elementos de dificuldade, mínimo 1 elemento de cada grupo A,B,C e D;

TABELA DE ELEMENTOS, VALORES E CRITÉRIOS DE DIFICULDADE

Grupo	Elementos	Valores			
A	A1 - Flexão de Braços pés afastados	0,10			
	A2 - Flexão de Braços pés juntos		0,20		
	A3 - Flexão de Braços c/ 1 pé			0,30	
	A4 - Flexão de Braços c/ 1 mão				0,40
Requisitos mínimos: Todos os elementos devem ser executados sem quedas; Ombros no alinhamento dos braços e cotovelos; Execução de flexões de braços com apoio lateral / hinge do cotovelo têm bónus de + 0.10.					

Grupo	Elementos	Valores			
B	B1 - Angulo V / L com elevação da bacia e pés em apoio no solo	0,10			
	B2 - Angulo V / L sentado com elevação de 1 dos membros inferiores sem apoio no solo		0,20		
	B3 - Angulo V / L sentado com elevação dos 2 membros inferiores sem apoio no solo			0,30	
	B4 - Angulo V / L sem apoio no solo exceto ambas as mãos				0,40
Requisitos mínimos: Todos os elementos devem ser executados sem quedas; Manter a posição definida para o elemento durante 4 tempos.					

Grupo	Elementos	Valores			
C	C1 - Salto de tesoura	0,10			
	C2 - Salto engrupado		0,20		
	C3 - Salto pirueta			0,30	
	C4 - Salto gazela / espargata				0,40
Requisitos mínimos: Todos os elementos devem ser executados sem quedas; Todos os elementos com receção a um ou dois pés, devem terminar na posição de pé; Todos os elementos executados com acréscimo de rotações de 180° ou 360° recebem bónus de + 0.10 ou 0.20 no valor; Salto tesoura com perna de liderança pelo menos á horizontal; salto engrupado com flexão da coxa ao paralelo ao solo; Gazela / espargata com 170° de amplitude mínima e paralelo ao solo; Qualquer dos saltos para apoio facial ou espargata frontal ou sagital têm acréscimo de +0.10 de valor.					



Grupo	Elementos	Valores			
D	D1 – Folha	0,10			
	D2 - Espargata sagital		0,20		
	D3 – Pancake			0,30	
	D4 - Espargata vertical c/ mãos em apoio no solo				0.40
	D5 - Pivô 360°			0.30	
	D6 - Bandeira / Avião		0,20		
Requisitos mínimos: Todos os elementos devem ser executados sem quedas; Todas as espargatas devem ter no mínimo 170° de amplitude; Todas as rotações devem ser executadas apenas na ponta do pé e sem saltar; A bandeira e avião estáticos e devem ser mantidos no mínimo 2 tempos.					

f) Elevações (PM-TR-GR)

Definição: Uma elevação é definida quando um ou mais competidores são elevados (perdendo o contacto com o solo) pelo (s) parceiro (s), exibindo uma forma precisa. Uma elevação pode envolver qualquer combinação de ginastas, pode demonstrar diferentes formas e formações, mas estas devem ser realizadas ao mesmo tempo, ou num determinado período tempo (execução contínua num grupo).

Uma elevação começa quando um competidor é elevado do solo e termina quando todos os competidores elevados, estão no solo novamente. Se o ginasta elevado tocar no solo durante a execução da elevação, será considerada uma queda.

Uma elevação executada de pé, em que um ginasta eleva dois ginastas, não pode ser superior á altura máxima de 2 pessoas em cima uma da outra, com braços elevados á vertical; Uma elevação não pode ter propulsão: um ginasta é lançado por outro ginasta para uma posição aérea, sem contato com o parceiro (dedução -0.50).

Pode ser executada uma elevação opcional na fase iniciação e devem ser executadas obrigatoriamente uma elevação nas fases de performance e transição.

g) Elementos acrobáticos

Seguindo o mesmo principio aplicado para os elementos de dificuldade, devem ser integrados nas provas de ginástica aeróbica, elementos acrobáticos com execução simplificada e acessível para cada escalão e categoria. A tabela seguinte numera a lista de movimentos acrobáticos de 1 a 10 que podem ser integrados nas provas da disciplina base e encontro infantil.



Tabela de elementos acrobáticos

Nº	Nome / Designação
ACRO1	Rolamento a frente pernas juntas / afastadas
ACRO2	Rolamento atrás pernas juntas / afastadas
ACRO3	Ponte pernas juntas / afastadas
ACRO4	Apoio facial invertido com rolamento á frente pernas juntas / afastadas
ACRO5	Rolamento atrás para apoio facial invertido pernas juntas / afastadas
ACRO6	Roda
ACRO7	Rondada
ACRO8	Aranha a frente
ACRO 9	Aranha atrás
ACRO 10	Flic flac á frente ou atrás

II – Sistema de Avaliação dos exercícios / provas

1. Equipamento de prova:

- Fato de ginástica com ou sem colãs, calções ou calças para as raparigas;
- Fato de ginástica com calções ou calças para os rapazes;
- Escalões Infantil / Juvenil: Ténis com meias brancas ou sapatilhas de ginástica de cor opcional, ou descalços;
- Escalões Júnior / Sénior: Ténis com meias brancas, ou sapatilhas de ginástica de cor opcional;
- Nos pares mistos, trios e grupos todos os ginastas devem usar o mesmo tipo de calçado: Todos de ténis e meias de cor branca ou todos de sapatilhas da mesma cor ou todos descalços;
- Cabelo longo apanhado;

2. Critérios de Pontuação: Artística, Execução e Dificuldade

2.1. Artística: Escala de avaliação

Critérios	Inaceitável		Pobre		Satisfatório		Bom		Muito bom		Excelente	Total
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. Execução: Aplicação dos critérios de execução previstos no CIP_FIG 2013_14

2.3. Dificuldade: Aplicação das tabelas de elementos deste Programa Técnico.



3. Sistema de Pontuação

3.1. Júri constituído por 1-2 juízes ART, 1-2 Juízes EXE, 1 Juiz DIF, 1 Juiz Árbitro.

3.2. Calculo das notas por somatório das notas médias de artística, execução, nota de dificuldade dividida por 2 e subtraindo total de deduções do JÁ.

Aero GYM

Programa Nacional Base
E-mail: aer@gymptor.com