

# 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)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

<b>CIRCULAR Nº 0167/2017</b>	Lisboa, 10 de abril de 2017
<b>DISTRIBUIÇÃO:</b> AT's e Clubes	
<b>ASSUNTO:</b> Ginástica Aeróbica – Informações código nacional adaptado Base e Infantis	

Exmos. Senhores,

No seguimento da reunião da Comissão Técnica de Ginástica Aeróbica, realizada no passado dia 27 de março, a Federação de Ginástica de Portugal esclarece o seguinte:

- a) Grupo e família dos elementos de dificuldade anteriormente estabelecidos no Código Nacional Adaptado Base:

Elementos de dificuldade (Código Nacional Adaptado Base, pág. 11):

- Ângulo (em stradle ou em L) com bacia ou pés no chão (Valor = ângulo em stradle ou L; **Grupo: B; Família: Ângulos**);
- Salto em extensão (Valor = 0.1 pontos; **Grupo: C; Família: Saltos verticais**);
- Plio (Valor = 0.2 pontos; **Grupo: A; Família: Push Up**).

- b) Acrescentou-se o seguinte elemento de dificuldade, pois serve de desenvolvimento para outros elementos:

- Tamaro (Avião p/ apoio facial); (Valor = 0,3; Grupo: C; Família: Saltos horizontais).

- c) De forma a diferenciar os ginastas da BASE na artística, criou-se a seguinte escala para o conteúdo aeróbico.

<b>São obrigatórios 8 Padrões de Movimento Aeróbicos (sequências de 8 tempos)</b>	
<b>Menos de 8 PMA's</b>	Reduz -0,1 à escala por cada PMA a menos
<b>Inaceitável (1,0 - 1,1)</b>	A rotina não apresenta os passos básicos de aeróbica
<b>Pobre (1,2 - 1,3)</b>	A rotina apresenta passos básicos, mas simples, sem deslocamentos e sem braços
<b>Satisfatório (1,4 - 1,5)</b>	A rotina apresenta passos básicos com deslocamentos <b>ou</b> com braços
<b>Bom (1,6 - 1,7)</b>	A rotina apresenta passos básica com deslocamentos <b>e</b> braços simples
<b>Muito Bom (1,8 - 1,9)</b>	A rotina apresenta passos básicos com deslocamentos e com braços, com alguma complexidade
<b>Excelente (2,0)</b>	A rotina apresenta passos básicos com deslocamentos e com braços, com complexidade e variedade



# 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)

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

Enviamos, em anexo a esta Circular, o Código Nacional Base e Infantis corrigido.

Cumprimentos,

A Secretária Geral

Paula Araújo

