



LIVRO 2

REGULAMENTO ESPECÍFICO LIBRAF DE AERÓBICA DE COMPETIÇÃO

ÍNDICE

1.0 Código de vestimentas

- 1.1 Vestimenta feminina
- 1.2 Vestimenta masculina
- 1.3 Atletas devem observar
- 1.4 Ornamentos e acessórios

2.0 Composição das rotinas

- 2.1 Tempo de duração da rotina e música
- 2.2 Mérito Artístico
- 2.3 Mérito Técnico
 - 2.3.1 Elementos Obrigatórios dos Registros
 - 2.3.2 Elementos Compulsórios
 - 2.3.3 Sobre os Elementos de Dificuldade
 - 2.3.4 Exigências técnicas dos Elementos Compulsórios
 - 2.3.4.1 *Jumping Jacks - Polichinelos*
 - 2.3.4.2 *High Leg Kicks - Chutes Altos*
- 2.4 Mérito Especialidade
- 2.5 Movimentos Proibidos

3.0 Avaliação das rotinas

- 3.1 Composição do Mérito Técnico
 - 3.1.1 Execução
 - 3.1.2 Dificuldade
- 3.2 Composição do Mérito Artístico
 - 3.2.1 Conteúdo aeróbico
 - 3.2.2 Coreografia
 - 3.2.3 Musicalidade
 - 3.2.4 Carisma
- 3.3 Composição do Mérito Especialidade
 - 3.3.1 Condicionamento cardiorrespiratório
 - 3.3.2 Intensidade
 - 3.3.3 Transições
- 3.4 Árbitro Chefe
 - 3.4.1 Avisos
 - 3.4.2 Deduções



1.0 Código de vestimentas

1.1 Vestimenta feminina

O corte do *collant* deve passar pela crista ilíaca (cada perna do *leotard* não deve ter um corte mais alto do que a cintura).

O *collant* pode ser cavado com uma manga ou duas, de alças, frente-única, ou uma única alça.

Transparências são permitidas, desde que não exponham partes íntimas.

São requisitados tênis de aeróbica com solado liso (sem travas na sola) e brancos.

1.2 Vestimenta masculina

Os homens devem usar um *unitard* ou malha única de ginástica (macaquinho) e é obrigatório o uso de meias brancas de ginástica

A parte de cima do *unitard* pode ter abertura nas costas, mas não deve ter um corte aberto na frente ou nas laterais.

A abertura do braço não deve ter corte abaixo da caixa torácica

O *unitard* pode ser cavado, uma manga ou duas. Transparências são permitidas, desde que não exponham partes íntimas.

São requisitados tênis de aeróbica com solado liso (sem travas na sola) e brancos.

1.3 Atletas devem observar:

- Cabelos médios ou longos devem ser presos rentes à cabeça de maneira esportiva.
- Não devem ser usados tinta de cabelo, *glitter* ou adornos de cabelo impróprios ou acessórios que possam cair durante a apresentação.
- São proibidos óleos, pintura ou qualquer tipo de *glitter* para pele. Mulheres devem usar o mínimo de maquiagem e homens não devem usá-la.
- Não são aceitáveis trajes sujos ou danificados.
- Suporte íntimo adequado deve ser usado e roupas íntimas não devem ser visíveis.
- Não devem ser expostas partes íntimas, mamilos e glúteos.
- Os cordões dos sapatos devem estar adequadamente amarrados e os sapatos devem estar limpos.
- Calçados esportivos são definidos como calçados com absorção de impacto adequada, suporte lateral, sola média flexível e lisa. Exemplos de calçados impróprios incluem: botas de luta livre, sapatilhas de balé, sapatos de jazz, sapato de lona ou tênis de caminhada e corrida.

1.4 Ornamentos e acessórios

Não são permitidas jóias ou bijuterias, além de pequenos brincos de pino e anel de casamento/noivado.

Deve ser mínima a aplicação de lantejoulas, strass e outros ornamentos. Se usados, não devem exceder quarenta por cento (40%) do total da malha de competição.

Acessórios e itens soltos, incluindo luvas, cachecóis, cintos, suspensórios, chapéus, acessórios de exercícios, etc. são proibidos.

Podem ser usados apenas braceletes (munhequeiras) que acompanhem o desenho da malha de competição.

2.0 Composição das rotinas

2.1 Tempo de duração da rotina

Para a divisão infantil (*Baby I, Baby II*) a extensão da rotina deve ser de um minuto (1') e para a divisão Showcase. A duração da rotina deve ser de um minuto e vinte segundos (1'20"). É permitido um tempo de concessão de cinco (5) segundos para mais ou para menos.

Para as demais divisões (*Cadet, Júnior e Sênior*), a extensão da rotina deve ser de um minuto e quarenta e cinco segundos (1'45"). É permitido um tempo de concessão de cinco (5)

segundos para mais ou para menos.

A contagem do tempo inicia com o primeiro som audível (incluindo o bip) e termina com o último som audível.

A rotina deve ser apresentada integralmente para a música selecionada e preparada pelo(s) atleta(s), técnico(s) ou coreógrafo(s).

A música de competição deve ter, pelo menos, 145 bpm (batidas por minuto) para assegurar a intensidade da rotina.

2.2 Mérito Artístico

Uma rotina deve conter aspectos de coreografia dinâmica da aeróbica e expressão física emocional e criativa. Todos os aspectos da rotina devem ser desenvolvidos e sincronizados de acordo com a música escolhida e é recomendado o uso de frases musicais identificáveis de tempos. Os elementos selecionados e executados devem ser integrados na coreografia e sincronizados com a música. Todos os movimentos e exercícios devem ser ligados fluentemente de acordo com os padrões de coreografia estabelecidos pelas disciplinas da aeróbica tradicional, através de uma coreografia criativa e original, com transições inovadoras e imprevisíveis.

2.3 Mérito Técnico

Todos os movimentos executados são avaliados de acordo com os padrões de perfeição de movimento da aeróbica contidos neste documento. Esses padrões estão em concordância com padrões estabelecidos para o exercício aeróbico, ou seja, a rotina deve ser montada utilizando-se os sete passos básicos da aeróbica e variações destes, conforme a Figura 1:

- marcha (passo, caminhada)
- lunge (afundo)
- chute baixo
- chute alto
- knee back (elevação do joelho atrás)
- knee up (elevação do joelho à frente)
- jumping jack (polichinelo)

Esses padrões estão também correlacionados com o nível mínimo de competência para a performance de Elementos de Dificuldade e dos Movimentos Compulsórios da aeróbica.

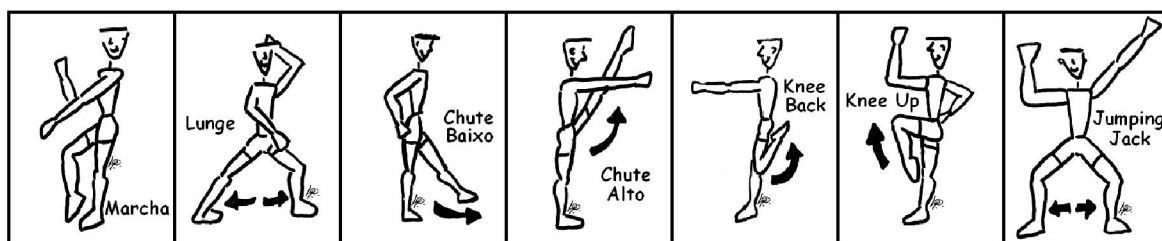


Figura 1- Sete passos básicos

2.3.1 Elementos Obrigatórios do Registration Form

Para efetuar a inscrição, cada rotina apresentada deve entregar uma cópia do *Registration Form* assinalado com os Elementos de Dificuldade obrigatórios e em sua respectiva ordem. Penalidades serão aplicadas em casos específicos, descritos neste documento.

- *Baby I e Baby II*

Esta categoria não tem elementos obrigatórios, ficando a critério do treinador acrescentar ou não os dois Elementos Compulsórios, já que será avaliada somente a execução técnica dos passos básicos da aeróbica. É permitida a execução de Elementos de Dificuldade desde que não ultrapassem o valor de B (0,2). Elementos Compulsório são livres, podendo chegar até o valor máximo. Os mesmos não terão valor, servirão apenas como complemento da coreografia.

- *ShowCase*



Nesta categoria os atletas deverão realizar os dois (2) Elementos Compulsórios (*Jumping*

Jack Frase e Chutes Altos) e escolher, pelo menos, mais um (1) elemento qualquer de cada família

listada na Lista de Elementos de Dificuldade, não ultrapassando estes o valor de D (0,40), à exceção dos Elementos Compulsório são livres, podendo chegar até o valor máximo. O máximo de elementos é oito (8), mais os dois compulsórios. O mínimo é de quatro (4), sendo um (1) de cada família.

- **Cadet, Júnior e Sênior**

Nestas categorias os atletas deverão realizar os dois Elementos Compulsórios (*Jumping Jack Frase* e chutes altos) e escolher um elemento qualquer de cada família listada no código de pontuação.

2.3.2 Elementos Compulsórios

- o Quatro Chutes Altos
- o *Jumping Jack Frase* (quatro polichinelos + 3 oitavas de sequência aeróbica)

2.3.3 Sobre os Elementos de Dificuldade

Mínimo de um (1) elemento de cada família (totalizando 4) e máximo de dez (10) elementos mais os dois (2) compulsórios.

Os valores dos Elementos de Dificuldade, juntamente com os Elementos Compulsórios, variam de 0,1 (A) até 0,7 (G) em algumas famílias. A lista completa dos Elementos de Dificuldade com seus respectivos valores encontra-se disponível no arquivo Livro 2 - Elementos de Dificuldade.

Elementos de Dificuldade e Elementos Compulsórios somente são gratificados com um valor se forem executados com o nível mínimo ou mais elevado de sua competência.

O escore de Dificuldade é constituído pela performance bem sucedida e da aceitação pelos árbitros de Mérito Técnico, pelo número máximo de Elementos de Dificuldade permitidos e pela soma de seus valores estabelecidos, juntamente com os valores estabelecidos e recebidos pelos Elementos Compulsórios.

Para dupla mista e trio, os escores dados pra Dificuldade são baseados no nível do atleta de menor qualidade técnica.

Se um elemento de uma dada família é desempenhado e é reconhecível, ele será contado como sendo da família, mesmo que ele não tenha sido desempenhado com o nível mínimo de competência para receber um valor de Dificuldade dos árbitros do Mérito Técnico. Elementos executados com competência mínima receberão o valor de Dificuldade.

Elementos livres não qualificam como sendo de uma família. É definido como um Elemento Livre qualquer elemento que não possui valor de Dificuldade aplicado na Lista de Elementos de Dificuldade. Na categoria Sênior, Elementos de Dificuldade com valor abaixo de 0,2 ponto (B) são considerados elementos livres, não fazendo parte da contagem total dos Elementos de Dificuldade.

Elementos novos serão avaliados pela proximidade dos elementos já existentes com as mesmas características. Na primeira aparição do mesmo, o valor máximo dado pelo juiz principal e pelo juiz de dificuldade depois de ser analisado.

A rotina não deve conter mais do que dez (10) Elementos de Dificuldade mais os dois (2) Elementos Compulsórios, perfazendo um total de doze (12) Elementos de Dificuldade.

A rotina não deve conter mais do que dois (2) movimentos ou elementos que sejam identificáveis como um pouso de flexão de braços (*push ups*).

A rotina não deve conter mais do que dois (2) movimentos ou elementos que sejam identificáveis como um pouso em espacatos (*splits*).

2.3.4 Exigências técnicas dos Elementos Compulsórios

Ü Chutes Altos e Polichinelos

Para o competidor obter o máximo de pontuação possível, a sua coreografia deve incluir a execução completa de quatro (4) repetições consecutivas, idênticas e



estacionárias dos seguintes dois (2) movimentos obrigatórios:

1. Polichinelos
2. Chutes Altos Alternados

- o Partes do corpo comprometidas:

As partes do corpo comprometidas para os exercícios obrigatórios são:

Chutes Altos	Parte Inferior do Corpo
Polichinelos	Parte Inferior do Corpo

- o Consecutivos:

Cada um dos quatro (4) movimentos compulsórios deve ser executado sem interrupções. Uma interrupção é definida como um grupo muscular primário do exercício que se encontra em repouso ou fica comprometido durante outro movimento, ou entre cada repetição de um movimento compulsório.

- o Idênticos:

Cada um dos quatro (4) movimentos obrigatórios deve ser executado sem diferenças perceptíveis entre um e outro (deve ser idêntico ao anterior). As diferenças perceptíveis contemplam a posição do começo e do fim, o ritmo, o carisma, a velocidade e o uso do grupo muscular primário que se mescla ao movimento.

Os membros de uma dupla ou trio deverão executar cada repetição dos movimentos Compulsório de maneira idêntica e simultânea.

- o Com deslocamento e rotação

No caso dos polichinelos, cada um dos quatro (4) movimentos obrigatórios podem ser executados de forma

estacionária (no lugar), com trocas de frentes, rotação ou deslocamento.



2.3.4.1. Jumping Jacks – Polichinelos

- A parte inferior do corpo é a parte comprometida neste exercício obrigatório, portanto cada movimento de pés, panturrilha, músculos e quadris deve ser idêntica.
- Todas as variações de braços estão permitidas para cada repetição.
- A posição de início e finalização para cada repetição é com os pés juntos. Os calcanhares devem estar em contato com o solo.

O nível mínimo para execução é:

- i. O ângulo de abertura dos pés quando aterrisam devem ser, pelo menos, do mesmo ângulo dos ombros. Os calcanhares devem estar em contato com o solo.
- ii. A posição dos pés quando finalizam o movimento não deve permitir uma distância entre os pés maior que o ângulo de um pé do competidor.
- iii. Os pés podem estar com uma leve rotação para fora ou pararelos, porém devem ser idênticas em cada repetição do movimento.



2.3.4.2 Alternating High Leg Kicks - Chutes Altos Alternados

- A parte inferior do corpo é a parte comprometida neste exercício obrigatório, portanto cada movimento de pés, panturrilha, músculos e quadris deve ser idêntica.
- Todas as variações de braços estão permitidas para cada repetição.
Devem ser executados perpendicularmente (de lado) à visão do árbitro. Cada membro da dupla e/ou trio deverá utilizar o mesmo lado para executar este Elemento Compulsório.
- A posição de início e finalização para cada repetição é com os pés em contato com o solo.
- A altura mínima da execução será de 90°, ou seja, altura da cintura do competidor.



- A altura das elevações de pernas durante sua execução não poderá ser diferente entre perna direita e perna esquerda, nem entre membros de dupla ou trio.
- Deve se utilizar alternância nos chutes, por exemplo DEDE ou EDED (D=direita; E=esquerda).
- A direção de cada chute deverá ser reta, direita (no plano sagital), com pés e joelhos estendidos. Os chutes de perfil (desviados do plano) não estão classificados como movimentos obrigatórios.
- Os chutes altos devem ser estacionários, sem troca de lados (devem ser executados DE LADO PARA OS JUÍZES)

2.3 Mérito Especialidade

Uma rotina deve conter aspectos dinâmicos da aeróbica e intensidade muito alta. Em todos os momentos da rotina o atleta deve demonstrar um alto nível de condicionamento cardiorrespiratório.

Sua rotina deve ser uma constância de movimentos padrões de coreografia estabelecidos pelas disciplinas da aeróbica tradicional, construindo na mesma as passagens entre os três níveis de planos (transições): plano alto (no ar, sem contato com o solo), médio (em pé, com contato do solo) e plano baixo (no piso).

Deve executar movimentações que oscilem entre amplas, médias e curtas (eixos musculares), tendo um “salteamento” persistente durante toda a rotina, evitando caminhar no palco.

2.5 Movimentos Proibidos

Uma rotina não deve conter movimentos identificados como proibidos, incluindo sua abertura e posição/pose/postura iniciais e finais. Caso movimentos proibidos sejam identificados durante a rotina, o(s) participante(s) serão desclassificados da competição.

Para a Ginástica Aeróbica Competitiva, são considerados elementos proibidos:

- Propulsão de alguém da equipe.
- Giros de joelhos no chão.
- Qualquer elevação ou transição em que um ou mais membros fiquem em posição vertical invertida (cabeça em direção ao solo).
- Movimentos da Ginástica Olímpica (ex: Mortal, flic-flac, parada de mão, roda ou estrelas).
- Movimentos da Ginástica Rítmica (ex: pegada de perna por trás da cabeça, e movimentos de hiper-extensão da coluna vertebral).

3.0 Avaliação das rotinas

A rotina de aeróbica é avaliada de acordo com os critérios Artístico, Técnico e de Especialidade definidos neste documento.

O atleta de menor qualidade é utilizado como referência para a aplicação dos escores dados para duplas mistas ou trios.

3.1 Composição do Mérito Técnico

Imediatamente após a performance da rotina, cada Árbitro de Mérito Técnico dará um escore entre zero (0) e dez (10) pontos, sendo:

60% da pontuação representam a nota por **Execução**, sendo sempre deduzidas (pontuadas negativamente).

40% da pontuação representam a nota por **Dificuldade**, sendo sempre somadas (pontuadas positivamente).

A soma total dos dois escores, de Execução e de Dificuldade, totalizará a nota aplicada.

3.1.1 Execução – Regras e Despontuações Aplicadas

A execução é pontuada usando um sistema de dedução. Começando com dez (10), pontos são diminuídos de acordo com erros de execução, à medida que a movimentação aeróbica, os Elementos de Dificuldade e Elementos Compulsórios são executados. A nota obtida é multiplicada por 0,6 para obter a nota de Execução.



Exemplo: um atleta obteve -3,5 de descontos por erros, obtendo a nota de 6,5 pontos. Esta nota é multiplicada por 0,6, obtendo a nota de execução igual a 3,9. Esta nota será somada à nota de Dificuldade, dando o total de nota de Mérito Técnico.

As orientações do item 2.3.4 devem ser rigorosamente seguidas, sob pena de anulação dos Elementos Compulsórios.

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 0,01 ponto	Por erro leve.
- 0,02 ponto	Por erro moderado.
- 0,03 ponto	Por erro grave.

- Orientações para execução e forma

As seguintes orientações para execução e forma são padrões para todos os exercícios, movimentos, Elementos de Dificuldade e Elementos Compulsório numa rotina de aeróbica:

- Posição anatômica: postura com alinhamento espinhal neutro - orelhas, ombros, quadris e tornozelos numa linha reta através do corpo - deve ser mantido em todos os movimentos, Elementos de Dificuldade e Compulsório e técnicas de pouso e elevação do corpo.
- Todas as hiperextensões de coluna vertebral, joelhos e cotovelos devem ser controladas e evitadas.

3.1.2 Dificuldade – Regras e Pontuações Aplicadas

Para duplas mistas e trios, os Elementos Compulsórios devem ser executados simultaneamente para receberem valor. O contato físico coreografado de membros de dupla mista ou trio é proibido durante a performance de Movimentos Compulsórios, incluindo o *Jumping Jack Frase*.

Pode-se gratificar um elemento executado de maneira satisfatória, pode-se deduzir por ser um elemento mal executado, como pode-se aumentar o valor de um elemento se o mesmo possuir grande grau de dificuldade.

Aqui são somados todos os 12 elementos da coreografia (4 (quatro) Elementos de Dificuldade obrigatórios + 2 (dois) Elementos Compulsórios + Elementos de Dificuldade adicionais, se houverem), depois multiplica-se por 0,55 para obter a nota da Dificuldade.

Exemplo: um atleta Junior executou com o nível mínimo de competência:

Multiplicando a somatória total 4,1 por 0,55 resulta em 2,25 como nota de Dificuldade.

Somando 2,25 (Dificuldade) com 3,9 (Execução) = 6,15 é a nota final do Mérito Técnico.

Ø Avaliação e critérios de escore de Elementos de Dificuldade

Reconhecimento: se o elemento é executado de uma dada família e é reconhecível, ele será contado como sendo da família, mesmo que ele possa não ter sido executado com o nível mínimo de competência para receber um valor de Dificuldade do(s) Árbitro(s) de Mérito Técnico.

O requerimento de tempo para elementos de força estática (apoios e equilíbrios) é de dois segundos (2”).

Atletas da divisão infantil (Baby I, Baby II e Showcase) não podem executar elementos com valores acima de 0,2 pontos (B), excetuando-se Elementos Compulsórios que podem chegar até 0,7 (G).

Elementos de Dificuldade com valor abaixo de 0,2 pontos (B) são considerados elementos livres na categoria Sênior, não fazendo parte da contagem total dos Elementos de Dificuldade.

Os Elementos de Dificuldade com seus respectivos valores estão listados no item Lista de Elementos de Dificuldade, em anexo.

É requerido o número mínimo de um (1) Elemento de Dificuldade de cada uma das quatro famílias (Força Estática, Força Dinâmica, Flexibilidade e Saltos), de acordo com o *Registration Form* de cada categoria.

A performance de mais de doze (12) Elementos de Dificuldade, entre obrigatórios e adicionais, resultará em penalidades aplicadas pelo Árbitro-Chefe, deduzidas das notas de Mérito



Técnico, sendo que a partir do décimo segundo elemento todos os demais receberão pontuação igual a zero (0).

É vedada a repetição de qualquer Elemento de Dificuldade.

Ø Requisitos /ou restrições de performance para duplas mistas e trios

Para dupla mista e trio os elementos devem ser executados simultaneamente ou em cânone para receber o valor da Dificuldade. Contato físico coreografado de membros de dupla mista e trio é proibido durante a performance dos elementos. Se tal contato ocorrer, o elemento será contado na somatória final dos elementos realizados, porém o valor de Dificuldade deste elemento será igual a zero (0).

Pode ser incluído um máximo de três (3) elevações/apoios/suportes de parceiro a qualquer momento durante a rotina, incluindo as poses de início e fim. Elevações/suportes/apoios de parceiro devem ser fluidos, naturalmente integrados à rotina. Preparação ou desmonte de elevações/suportes/apoios muito longos, laboriosos ou desajeitados resultarão em deduções de Artístico e/ou Técnico.

A propulsão de um membro de dupla mista ou trio ou a propulsão de um membro depois de outro como em uma “passagem de parceiro” é proibida, sendo penalizado com a desclassificação da dupla ou trio.

Elevações em pé: a altura de uma elevação em pé não pode exceder a altura combinada de duas pessoas em pé, medido do solo para cima.

3.2 Composição do Mérito Artístico

Imediatamente após a performance da rotina, cada Árbitro de Mérito Artístico dará um score entre zero (0) e dez (10) pontos, sendo:

25% da pontuação representam a nota por **Conteúdo Aeróbico**.

25% da pontuação representam a nota por **Coreografia**.

25% da pontuação representam a nota por **Musicalidade**.

25% da pontuação representam a nota por **Carisma**.

A soma total dos quatro scores, de Conteúdo Aeróbico, de Coreografia, de Musicalidade e de Carisma, totalizará a nota aplicada.

3.2.1 Conteúdo aeróbico – regras e pontuações aplicadas

O conteúdo de aeróbica é pontuado positivamente; os juízes gratificam a rotina por estarem caracterizados movimentos da verdadeira ginástica aeróbica (7 passos básicos) ou criação de novos movimentos por qualidades de aeróbica, de acordo com as quatro subdivisões seguintes:

de 0 a 3.0 pontos: a rotina contém constância cardiovascular sustentada mostrada por “atividade aeróbica ressaltada” contínua. Movimentos padrões de aeróbica como elevação de joelhos, *jogging*, chutes, polichinelos ou outra atividade ressaltada deve ser usada para demonstrar movimento sem parar.

de 0 a 3.0 pontos: Compulsório de aeróbica: movimentos atléticos, criativos e complexos de variações permissíveis de braços e pernas.

de 0 a 2.0 pontos: demonstrar coordenação atlética e agilidade durante a rotina usando movimentos simultâneos de braços, mãos, pernas e pés (movimentos e padrões assimétricos e combinações e seqüências complexas).

de 0 a 2.0 pontos: a seleção de exercícios deve ser atlética e identificável como exercício aeróbico. Evitar sobrecarregar a rotina com exercícios interdisciplinares (balé, artes marciais, ginástica, *jazz*, animação de torcida, *break*, etc.) ou elementos de uma (1) Família de Elementos de Dificuldade. Os exercícios devem demonstrar variações de movimento interdisciplinar e uma seleção equilibrada/balanceada dos componentes interdisciplinares da aeróbica.

Duplas mistas e trios: demonstração de camaradagem durante movimento e exercícios coordenados e altamente complexos e ao longo de toda a rotina.

3.2.2 Coreografia – regras e pontuações aplicadas

A coreografia é pontuada positivamente, os juízes gratificam os componentes construídos e contidos dentro da rotina, de acordo com os seguintes critérios:



de 0 a 2.5 pontos: demonstrar seleção variada e não-repetitiva de movimentos, elementos, padrões de movimentos e combinações individuais. Integração imprevisível de movimentos, Elementos de Dificuldades e Compulsórios ao longo da rotina.

de 0 a 2.5 pontos: demonstrar variedade de transições, utilizando-as fluidas e técnicas de ligação de movimentos.

de 0 a 2.5 pontos: uso de espaço tridimensional: plano baixo, médio e alto.

de 0 a 2.5 pontos: uso do palco linear e circular.

Duplas mistas e trios: uso de formações, espaço e palco relativos aos companheiros de equipe. A coreografia deve demonstrar a vantagem de mais de uma pessoa fazer a performance individualmente.

3.2.3. Musicalidade – regras e pontuações aplicadas

A musicalidade é pontuada positiva e negativamente; os juízes gratificam por vários tributos correspondendo o uso da música e farão deduções de acordo com o *timing* específico e erros de emprego.

Todos os movimentos, elementos e inícios e fins da rotina utilizam a estrutura e estilo musical, ou seja, a cadência, o ritmo, batidas altas e baixas, ligações, uso de mixagens e/ou efeitos, devendo os atletas movimentarem-se na batida da música, mantendo-se no ritmo e incluindo a performance de elementos (entrada, ação e saída) utilizando-se dos oito (8) compassos identificáveis.

Duplas mistas e trios: demonstrar habilidade compatível para movimentar-se no ritmo da música incluindo batida, estrutura musical e rítmica efeitos e todas as áreas aplicáveis de interpretação musical.

3.2.4 Carisma – regras e pontuações aplicadas

O carisma ou *showmanship* é pontuado positiva e negativamente; os árbitros gratificam por vários atributos correspondentes à apresentação global e deduzem por erros de performance, de acordo com os seguintes critérios:

de 0 a 4.0 pontos: a projeção (física e mental) é consistentemente forte ao longo da rotina.

de 0 a 3.0 pontos: demonstração ininterrupta de confiança medida por expressões faciais, contato de olhos e postura corporal.

de 0 a 3.0 pontos: habilidade de efetivamente evocar respostas emocionais que são sinceras e genuínas, ou seja, alegria, risada, envolvimento e/ou senso de drama relativo ao estilo da rotina apresentada.

Duplas mistas e trios: compatibilidade de habilidades de apresentação, incluindo projeção, confiança e conexão identificável entre os membros da dupla mista ou do trio.

3.3 Composição do Mérito Especialidade

Imediatamente após a performance da rotina, cada Árbitro de Mérito Especialidade dará um score entre zero (0) e dez (10) pontos, sendo:

40% da pontuação representa a nota por **Condicionamento Cardiorrespiratório**.

30% da pontuação representa a nota por **Intensidade**.

30% da pontuação representa a nota por **Transições**.

A soma total dos três scores, de Condicionamento Cardiorrespiratório, Intensidade e Transições, totalizará a nota aplicada.

3.3.1 Condicionamento cardiorrespiratório - regras e pontuações aplicadas

O atleta deve demonstrar um bom condicionamento físico de resistência durante toda a coreografia, mantendo um equilíbrio de performance da mesma.

3.3.2 Intensidade – regras e pontuações aplicadas

A intensidade da rotina é medida de acordo com a quantidade de movimento realizado pelo(s) atleta(s) durante toda a coreografia. É também avaliado o uso de movimentações curtas, médias e amplas do corpo (eixos musculares). O atleta deve manter um *rebound* (saltitamento) durante seu exercício, e evitar manter-se caminhando no palco. O movimento deve demonstrar um esforço e consumo de energia elevados, utilizando-se de alto impacto e velocidade rápida dos



movimentos.

3.3.3 Transições – regras e pontuações aplicadas

A coreografia deve ser rica de movimentos de transição (passagens de planos) durante toda a coreografia, dando assim muita velocidade e dinamismo à mesma.

3.4 Árbitro Chefe

3.4.1 Avisos

- Presença em área(s) proibida(s)
- Comportamento impróprio no palco.
- Maneiras desrespeitosas para com os árbitros e/ou oficiais.
- Conduta antidesportiva.
- Os trajes atléticos ou de aquecimento nacionais não são usados durante as cerimônias de abertura e premiação (quando aplicável) e/ou não possuem identificação do país e não são similares ou idênticos aos dos companheiros de equipe.
- Duração da rotina (música) excede o máximo permissível de cinco (5) segundos para mais ou para menos. É dado um aviso durante a passagem de palco se detectada antes do evento.

3.4.2 Deduções

Todas as penalidades aplicadas pelo Árbitro-Chefe aplicam-se diretamente ao Mérito correspondente, sendo igualmente descontadas por cada nota de cada Árbitro de Mérito.

Por exemplo:

Um atleta obteve pontuações de 7,5 e 7,3 correspondentes aos dois árbitros de Mérito Técnico (T1 e T2, respectivamente). Mas como este atleta executou treze (13) Elementos de Dificuldade, ou seja, um (1) elemento excedente, o Árbitro Chefe penalizou o atleta em -1,0 por este elemento. Deduzindo das duas notas, este atleta ficou, respectivamente, com as notas finais de T1= 6,5 e T2= 6,3.

Penalidades

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 1,50 pontos	Por não completar as famílias correspondentes para cada categoria.
- 1,50 pontos	Por mais de 10 elementos.
- 1,00 ponto	Por exceder o tempo máximo permitido para a rotina.
- 0,20 ponto	Por interromper (não completar) a frase dos polichinelos (<i>Jumping Jack Frase</i>)
- 0,20 ponto	Por mais de três (3) elevações nas duplas, trios e grupos.
- 1,00 ponto	Por movimentos proibidos
- 0,50 ponto	Por contato nas elevações ou figuras durante os obrigatórios de <i>Jumping Jack Frase</i> (frase de 4 oitavas dos polichinelos) ou Chutes Altos em duplas, trios ou grupos.
- 0,05 ponto	Por infração da linha (queimar a linha)
- 0,05 ponto	Por infração de vestuário (cordões soltos, cabelos soltos, roupa suja ou amassada, excesso de maquiagem).