



## LIVRO 2

# GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

É um esporte de performance originado das aulas tradicionais de ginástica aeróbica de academia, porém os ginastas exibem coreografias artísticas combinadas com habilidades técnicas e de dificuldade.

### CATEGORIAS

#### *BABY I / BABY II / SHOWCASE*

Na categoria Baby I e Baby II os atletas deverão realizar os dois (2) Elementos Compulsórios (*Jumping Jack* e Chutes Altos).

Na categoria Showcase além dos movimentos compulsórios os ginastas deveram 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 (0,4).

- Baby I 4 a 5 anos
- Baby II 6 a 8 anos
- Showcase / Infantil = 9 a 11 anos

#### *CADETE / JUNIOR / SENIOR*

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

- Cadet / Infante Juvenil = 12 a 14 anos
- Juniors / Juvenil = 15 a 17 anos
- Seniors / Adulto = Mais de 18 anos

### VESTUÁRIO

#### FEMININO:

As mulheres podem usar *collants/leotards* de uma ou duas peças e é obrigatório o uso de meias-calças cor-de-pele e de meias brancas de ginástica.

*Leotards* podem ter fendas na frente, no lado e/ou nas costas; entretanto, as partes de cima e de baixo devem ser unidas em algum ponto e essa união deve ter no mínimo cinco (5) centímetros de largura – cordões ou faixas finas não são aceitáveis.

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

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

#### MASCULINO:

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.

### **IMPORTANTE!**

- 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.
- 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.
- Todos acessórios são proibidos.
- lantejoulas, strass e outros ornamentos, não **devem exceder quarenta por cento (40%)**
- Podem ser usados apenas braceletes (munhequeiras)

### **TEMPO MUSICAL**

Para a divisão infantil (Baby I, Baby II e Showcase) = (01:10) com tolerância de 10s para mais ou para menos.

Para as demais divisões (Cadet, Júnior e Sênior) = ( 01,35 a 01,45s)

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

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

### **AVALIAÇÃO DA ROTINA**

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

O Ginasta de menor qualidade é utilizado como referência para a aplicação dos escores dados para dupla mista ou trio.

Os escores utilizado na LIBRAF é o sistema de ranking e a pontuação de cada juiz é dada com um numeral após a vírgula.

### **MERITO ARTISTICO**

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. 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.



## PONTUAÇÃO MÉRITO ARTÍSTICO

**Total de pontos de Zero a 10 !** A soma total dos quatro escores totalizará a nota aplicada.

### CONTEÚDO AERÓBICO 25%

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:

0 a 3.0 pontos: a rotina contém constância cardiovascular ,movimentos padrões de aeróbica como elevação de joelhos, *jogging*, chutes, polichinelos,etc

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

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

0 a 2.0 pontos: a seleção de exercícios deve ser 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 e uma seleção equilibrada/balanceada dos componentes da GAE.

### COREOGRAFIA 25%

Os juízes gratificam os componentes construídos e contidos dentro da rotina, de acordo com os seguintes critérios:

0 a 2.5 pontos: demonstrar seleção variada de movimentos, elementos, padrões de movimentos e combinações individuais. Integração dos elementos de Dificuldades e Compulsórios.

0 a 2.5 pontos: demonstrar variedade de transições, fluência e técnicas de movimentos.

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

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

### MUSICALIDADE 25%

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 da mesma.

Todos os movimentos e elementos devem estar 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.

### CARISMA 25%

Os árbitros gratificam por vários atributos com os seguintes critérios:

0 a 4.0 pontos: a projeção (Domínio do palco) é consistentemente forte ao longo da rotina.

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

0 a 3.0 pontos: habilidade de efetivamente evocar respostas emocionais que são sinceras e genuínas ao estilo da rotina apresentada.



**OBSERVAÇÕES:** Dupla mista e trio: demonstrar habilidade compatível ambos ginastas para movimentar-se no ritmo e batida musical. Projeção, confiança e conexão identificável entre os membros da dupla mista ou trios. A nota será sempre avaliada pelo pior atleta da dupla ou trio

## MÉRITO TÉCNICO

Todos os movimentos executados são avaliados de acordo com o alinhamento do corpo na precisão de sua execução. Rotações completas, indevidas flexões de joelhos ou afastamentos das pernas, erros de sincronismo.

Estes padrões estão em concordância com os estabelecidos para o exercício aeróbico, ou seja, a rotina deve utilizar os sete passos básicos da aeróbica e variações destes, conforme a Figura 1 e também correlacionados com o nível mínimo de competência para a performance de Elementos de Dificuldade e dos dois (2) Movimentos Compulsório da aeróbica.

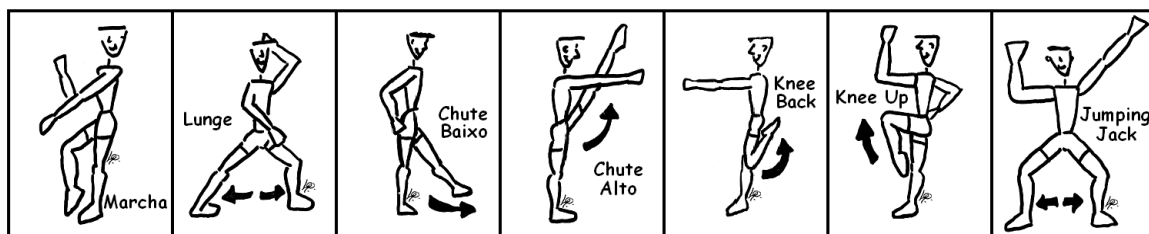


Figura 1- Sete passos básicos

- 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; jog ou corrida)

## PONTUAÇÃO MÉRITO TÉCNICO

**Total de pontos de Zero a 10 !** A soma total dos quatro escores totalizará a nota aplicada.

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

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

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

## EXECUÇÃO

A execução é pontuada usando um sistema de gratificação negativa. 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.

#### DEDUÇÕES:

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 0,05 ponto	Por erro leve não relacionado à ação principal.
- 0,10 ponto	Por erro leve.
- 0,20 ponto	Por erro moderado.
- 0,30 ponto	Por erro grave.

#### REGRAS E PONTUAÇÃO APLICADA

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.

Erros nas seguintes áreas resultarão em deduções:

- Alinhamento (forma):
  - As posições equilibradas e controladas do corpo e do peso, em relação à espinha e às articulações em ação.
  - Manutenção de “espinha neutra” e integridade de todas as articulações envolvidas a qualquer momento dado.
  - Estabilização do torso correspondendo ao alinhamento espinhal correto.
  - Posição do pé, em relação ao tornozelo, ao joelho e à articulação do quadril durante todos os movimentos, pousos de saltos, transições para e de elementos.
- Grau de acabamento/término/conclusão/precisão- o acabamento/término/conclusão consistente de designado alcance ou extensão do gesto e movimento e posições de início e fim:
  - Os movimentos devem ter um início e fim claros, com entrada, ação e saída, quando aplicável.
  - A habilidade de administrar a quantidade de movimento e a habilidade de controlar o centro da gravidade todas às vezes.
- Grau de acabamento/término/conclusão/alcance/extensão de gesto de todos os movimentos de flexibilidade demonstrados:
  - A habilidade de executar movimentos de flexibilidade nos lados direito e esquerdo do corpo e partes superior e inferior (articulações dos ombros e dos quadris).
  - A inclusão de movimentos que demonstram flexibilidade igual e comparativa em ambas as articulações dos quadris e dos ombros (a ausência de tal equilíbrio de movimentos será avaliada como inabilidade).
- Grau de acabamento/término/conclusão/alcance/extensão de gesto de todos os movimentos de força demonstrados:
  - A habilidade de executar movimentos de força nos lados direito e esquerdo do corpo e partes superior e inferior.
  - A inclusão de movimentos que demonstram força igual e comparativa entre os lados direito e esquerdo do corpo e nas partes superior e inferior do corpo (a ausência de tal equilíbrio será avaliada como inabilidade).



- Sincronicidade (performance de dupla mista e trio)- a habilidade dos membros de dupla mista e de trio de executarem todos os movimentos em harmonia (como um só):
  - *Timing* de movimentos simultâneos.
- Nível de habilidade de movimento compatível, alinhamento, alcance e extensão de gesto e grau de acabamento/término/conclusão em força, flexibilidade, nível de intensidade e amplitude, quando aplicável.

#### EXEMPLO DE DEDUÇÕES

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 0,05 ponto	Por cada execução incorreta na técnica dos aeróbicos da rotina, como pés e joelhos “soltos”, postura corporal abalada, etc.
- 0,05 ponto	Por cada execução incorreta na técnica dos polichinelos ou chutes altos.
- 0,1 ponto	Por má postura corporal nos Elementos de Dificuldade de força dinâmica, como mau alinhamento dos ombros ou desalinhamento do corpo (quadril mais altos ou mais baixos que a linha corporal), etc.
-0,1 ponto	Por cada execução incorreta na técnica dos Elementos de Dificuldade de força estática, como pés e joelhos “frouxos”, postura corporal abalada, etc.
-0,1 ponto	Por não unir pés na preparação ou finalização dos Elementos de Dificuldade de saltos.
-0,2 ponto	Por não concluir, no mínimo, os 180° de giros ou saltos com giros de Elementos de Dificuldade. Neste quesito são avaliadas as posições iniciais e finais dos pés de um mesmo elemento.
-0,1 ponto	Por queda leve ocorrida em Elementos de Dificuldade.

#### DIFICULDADE

Mínimo de um (1) elemento de cada família e máximo de quatro (4) elementos por família, devendo o(s) competidor(es) escolher de acordo com sua categoria (verificar *tabela de elementos de dificuldade*).

Os valores dos Elementos de Dificuldade, juntamente com os Elementos Compulsórios, variam de 0,1 (A) até 0,8 (H) em algumas famílias. A lista completa dos Elementos de Dificuldade.

O escore de Dificuldade é constituído pela performance bem sucedida e da aceitação pelos árbitros de Dificuldade que é 40% da nota 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 é desempenhado e é reconhecido com o mínimo requerido, ele será contado e receberá valor de dificuldade e contará para determinada família.

Elementos novos serão avaliados pela proximidade dos elementos já existentes com as mesmas características. Na primeira aparição do mesmo, o valor máximo dado será de 0.3 até ser inserido à Lista de Elementos de Dificuldade.

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*).

### REGRAS E PONTUAÇÃO APLICADA

Para dupla mista e trio, 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*.

Para **dupla mista e trio**, 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*.

A Dificuldade é pontuada usando um sistema de gratificação positivo. Começando com zero (0), pontos são somados de acordo com seus valores de Dificuldade, à medida que os Elementos Compulsórios da aeróbica são executados e recebem valores. As deduções são aplicadas ao escore bruto 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:

Elementos Compulsórios	Jumping Jack	F	0,6
	Chute Alto	E	0,5
Elementos Obrigatórios	2 Arm Hinge Triceps Push Up	B	0,2
	2 Arm V-press Open	C	0,3
	Pirouette Jump 360° turn	C	0,3
	Prone Straddle Split	B	0,2
Elementos Adicionais	Wenson Push Up	B	0,2
	Straddle Press 180° turn	C	0,3
	Cossack Jump to Front Split Landing	C	0,3
	Straddle Jump to Push Up Landing (Shushunova)	D	0,4
	Helicopter	D	0,4
	Sit Through (Pancake)	D	0,4
Somatória total			4,1

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.

### Avaliação e critérios de escore de Elementos de Dificuldade

**Reconhecimento:** o movimento é reconhecível. 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 nível mínimo de competência é atingido:** o valor de cada elemento é apresentado na Lista de Elementos de Dificuldade. Somente elementos executados de acordo com o nível mínimo de competência receberão o valor de Dificuldade e serão contados em relação ao escore de Dificuldade.

O requerimento de tempo para elementos de força estática (apoios e equilíbrios) é de dois segundos no ápice (topo) do elemento.

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



Elementos de Dificuldade com valor abaixo de 0,2 ponto (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.

### AValiação DUPLAS 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 inicial e final. 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.

#### 1.1.1.1 Exemplos de deduções

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 1,0 ponto	Por cada Elemento de Dificuldade excedente ao número máximo de quatro (4) elementos por família.
- 1,0 ponto	Por ausência de pelo menos um (1) Elemento de Dificuldade por família.
Valor zero (0) para o Elemento	Por queda grave ocorrida em Elementos de Dificuldade. Uma queda grave de um elemento implica em um valor de Dificuldade tido como zero (0), mas não o exclui da contagem dos Elementos de Dificuldade.
	Se houver falta de polichinelo ou chute alto nos quatro (4) obrigatórios e ou falta de alternância e consecutividade dos mesmos.
	Caso seja constatada que as 3 oitavas aeróbicas restantes estão reduzidas ou por contato entre o chão e as mãos e/ou joelhos do(s) competidor(es) durante as 3 oitavas de aeróbicos do <i>Jumping Jack Frase</i> .
	Se houver contato físico entre membros de uma dupla ou um trio durante o <i>Jumping Jack Frase</i> e/ou Chutes Altos.
	Se houver contato físico entre membros de uma dupla ou um trio durante a execução de qualquer Elemento de Dificuldade.



## **ELEMENTOS COMPULSÓRIOS**

Quatro Chutes Altos ( plano sagital do corpo )

Jumping Jack Frase (quatro polichinelos + 3 oitavas de seqüência aeróbica)

### **EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS COMPULSÓRIOS**

A parte inferior do corpo é a que será avaliada durante a execução dos Elementos Compulsórios, incluindo as articulações do tornozelo, joelhos e quadris, que devem ser idênticas. Todas as variações de movimentos de braços e cabeça são permitidas. Os compulsórios devem ser executado contínuos e ininterruptos ( sem pausa entre eles ) Cada um dos quatro (4) movimentos obrigatórios deve ser idêntico ao anterior, executados sem nenhuma diferença perceptível entre um e outro.

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

### **JUMPING JACK FRASE**

O *Jumping Jack Frase* é uma seqüência de trinta e dois (32) compassos iniciados com quatro (4) polichinelos seguidos de três (3) oitavas de coreografia aeróbica, ficando proibida a inclusão de Elementos de Dificuldade na frase e/ou tocar o solo com as mãos e/ou joelhos. Este compulsório deve estar no início de uma frase musical.

O primeiro polichinelo deve ser executado de frente para os jurados, sendo livre a execução com deslocamentos e rotações nos polichinelos seguintes. A posição de início e de final para cada movimento deverá ser com os pés unidos, estando os calcanhares em contato com o chão.

Logo após os quatro polichinelos, a seqüência aeróbica deverá demonstrar conteúdo aeróbico, dinamismo, criatividade e a complexidade entre os membros inferior e superior do corpo, lembrando que não deverá existir contato entre o chão e as mãos e/ou joelhos do competidor durante esta seqüência.

### **Menor nível de execução aceitável dos polichinelos:**

A distância de abertura dos pés quando afastados deverá ser igual ou maior que a distância de um ombro ao outro do competidor, observando o correto alinhamento das articulações dos quadris, joelhos e tornozelos.

A posição dos pés, ao finalizar cada movimento, não deverá permitir que se perceba uma distância entre ambos os pés maior que a distância dos pés do competidor. Os pés poderão estar paralelos ou com uma leve rotação externa da coxofemoral (para fora), mas a mesma deverá ser idêntica em cada repetição.

### **CHUTES ALTOS**

Durante a apresentação da rotina é obrigatório o aparecimento de quatro (4) chutes altos no plano sagital (diante do corpo) consecutivos, utilizando a alternância dos movimentos de pernas, podendo ser iniciados na seqüência D/E/D/E ou E/D/E/D (D= perna direita; E= perna esquerda).

Eles devem ser executados perpendicularmente (de lado) à visão do árbitro, de forma estacionária, sem rotações ou deslocamentos.

Cada membro da dupla e/ou trio deverá utilizar o mesmo lado para executar este Elemento Compulsório.

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.



A posição de início e de fim para cada repetição deverá ser com os pés unidos e calcanhares em contato com o solo.

A altura mínima da execução será de 90°, ou seja, altura da cintura do competidor.

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.

### **Menor nível de execução aceitável**

A trajetória do calcanhar deve alcançar a altura da cintura em cada um dos quatro (4) chutes, mantendo os joelhos com o mesmo grau de extensão durante toda a trajetória da perna.

A posição dos pés, ao finalizar cada movimento, devem estar paralelos e unidos, devendo um calcanhar estar em contato com o outro calcanhar, ou, no mínimo, em contato com a metade do outro pé, sendo idêntica em cada repetição.

## **MERITO ESPECIALIDADE**

Uma rotina deve conter aspectos dinâmicos da aeróbica e intensidade muito alta. Em todos os momentos da rotina o ginasta 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 “saltitamento” persistente durante toda a rotina, evitando caminhar no palco.

## **PONTUAÇÃO MÉRITO ESPECIALIDADE**

**Total de pontos de Zero a 10 !** A soma total dos três escores totalizará a nota aplicada.

40% da pontuação por **CONDICIONAMENTO FÍSICA**

30% da pontuação por **INTENSIDADE**

30% da pontuação por **TRANSIÇÕES**

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

### **CONDICIONAMENTO FISICO**

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

### **INTENSIDADE**

A intensidade da rotina é medida de acordo com a quantidade de movimento realizado pelo(s) ginasta(s) durante toda a coreografia. É também avaliado o uso de movimentações curtas, médias e amplas do corpo (eixos musculares). O ginasta 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.



## **TRANSIÇÕES**

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

## **MOVIMENTOS PROIBIDOS**

Uma rotina não deve conter movimentos identificados como proibidos. Caso movimentos proibidos sejam identificados durante a rotina, o(s) participante(s) serem despontuados e podem até ser desclassificados da competição.

Para a GAE, 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).
- **SOMENTE SERAM PERMITIDOS ELEMENTO PROIBIDO NA POSE INICIAL E FINAL DA COREOGRAFIA.**

## **ARBITRO CHEFE**

### **Avisos**

Fazem parte do quadro de 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.

Nota: o máximo de um (1) aviso será dado para as violações acima mencionadas. Um segundo aviso poderá resultar em dedução(ões) ou desqualificação(ões).

**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 referentes ao Mérito Técnico

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 1,0 ponto	Por Elementos de Dificuldade executado acima do máximo permitido (12).
- 1,0 ponto	Por elemento obrigatório ausente ou fora da ordem assinalada no <i>Registration Form</i> a ser executado.
- 1,0 ponto	Por omissão completa de uma família de Elemento de Dificuldade, incluindo os Elementos Compulsórios.
- 1,0 ponto	Por cinco (5) ou mais elementos executados de uma (1) família.

### Penalidades referentes ao Mérito Artístico

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 1,0 ponto	Por tentar impressionar, por postura/posição antes e depois da rotina.
- 0,5 ponto	Por elevação ou apoios/suportes excedente às três permitidas para dupla mista e trio.
- 0,5 ponto	Por altura inadequada, das elevações em dupla mista e trio (excedente a altura combinada de duas (2) pessoas em pé).
- 0,5 ponto	Por entrada e saída do palco atrasada/adiantada, começo atrasado/falso início ou interrupção de rotina.
- 0,5 ponto	Por queda leve em duplas e trios (não referente a Elementos de Dificuldade).
- 1,0 ponto	Por queda grave em duplas e trios (não referente a Elementos de Dificuldade).
- 0,5 ponto	Por má qualidade de gravação da música.
- 0,5 ponto	Por utilização de calçado sujo/mal cuidado/danificado.
- 0,5 ponto	Por acessórios e/ou itens soltos.
- 0,5 ponto	Por utilização de <i>glitter</i> , adornos de cabelo impróprios, acessórios, tinta de cabelo.
- 0,5 ponto	Por roupas íntimas visíveis ou danificadas.
- 1,0 ponto	Por exposição de partes íntimas.
- 0,5 ponto	Por aplicação excedente a 40% do total da malha de competição de lantejoulas, <i>strass</i> e outros ornamentos.

### Penalidades referentes ao Mérito Especialidade

DEDUÇÕES	DESCRIÇÃO
- 1,0 ponto	Por tempo de rotina excedido, seja para mais, seja para menos.
- 1,0 ponto	Por interrupção da performance por um período de tempo igual ou superior a dez (10) segundos.
- 0,5 ponto	Por ocorrência de um contato do corpo do atleta com a superfície externa da área de performance, fora do limite demarcado.

### Desqualificações:

Vitória por desistência: o(s) GINASTA(s) não sobe(m) ao palco e se posiciona(m) na posição inicial dentro de sessenta (60) segundos após ter sido chamado para performance.
Resultado positivo em teste de drogas de melhora de performance.
Prova de idade, nacionalidade ou residência incorreta ou falsificada.
Usar aparelhos ortodônticos de metal ou plástico ou aparelho de gesso ou plástico.
Utilização de óleo para a pele.



## OBRIGAÇÕES DOS ÁRBITROS

### **Mérito Artístico ( 2 juizes )**

Avaliar as rotinas de acordo com sua área, pontuando ou despontuando conforme a performance do(s) participante(s).

### **Mérito Técnico ( 2 juizes + 1 juiz de dificuldade ).**

Avaliar as rotinas de acordo com sua área, pontuando ou despontuando conforme a performance do(s) participante(s).

Contar as quatro repetições requeridas para cada compulsório.

Avaliar as posições inicial e final de cada compulsório, incluindo a posição “lateral” do compulsório chutes altos.

Contar os trinta e dois compassos do Jumping Jack Frase.

Dar a nota da Dificuldade por cada elemento executado, independentemente do número de Elementos de Dificuldade apresentados durante a performance.

### **Mérito Especialidade ( 3 juizes onde 1 é o Head Judge)**

Avaliar as rotinas de acordo com sua área, pontuando ou despontuando conforme a performance do(s) participante(s).

### **Árbitro Chefe**

Observar e aplicar as deduções às notas por infrações observadas durante a performance, conforme lista de deduções (de Mérito Técnico, Mérito Artístico e Mérito Especialidade), quando cabíveis.

Observar a ordem dos elementos obrigatórios listados na ficha de inscrição (*Registration Form*).

Observar se os elementos obrigatórios listados na ficha de inscrição (*Registration Form*) correspondem aos que são realizados e se são apresentados na ordem correta durante a performance.

Contar o número de elevações em dupla mista e trio.

Avaliar a altura das elevações em dupla mista e trio.

Avaliar e desclassificar atletas, duplas ou trios que apresentem movimentos proibidos durante a performance.

QUALQUER OUTRA DUVIDA OU ASSUNTO QUE NÃO ESTEJA NESTE CODIGO SERÁ DECIDIDO PELO DIRETOR DO EVENTO OU LIDER MÁXIMO LIBRAF NO MOMENTO.