



## LIVRO 3

### AERÓBICA FITNESS OU RECREATIVA FITNESS AEROBIC

#### Divisão de Categorias

Baby I 4 a 5 anos

Baby II 6 a 8 anos

Showcase / Infantil = 9 a 11 anos

Cadet / Infante Juvenil = 12 a 14 anos

Juniors / Juvenil = 15 a 17 anos

Seniors / Adulto = Mais de 18 anos

Master = Mais de 35 anos.

#### Tempo de Coreografias

Grupos de 5 a 12 competidores – 1`35s a 1`45s

#### Critério Técnico

##### 1.1 Qualidade de execução

- Os movimentos devem ser de alto nível técnico e qualidade.
- Bom controle postural e bom alinhamento dos membros.
- Qualidade e controle dos movimentos de braços.
- Qualidade do movimento e velocidade de execução.
- Demonstrar facilidade na execução.

- All the beats have to be in high technical and quality.
- Good postural control and alignment.
- Quality at arms execution.
- Quality and high speed of execution.
- Show easy execution.

- Los movimientos deberán ser de alto nivel técnicos y calidad.
- Buen control postural y buen alineamiento de los miembros.
- Calidad y control de los movimientos de los brazos.
- Calidad de movimientos y velocidad de ejecución.
- Demostrar facilidad en la ejecución.

##### 1.2 Variedade

- Evitar a repetição de movimentos.
- Variar as linhas de braços e pernas.
- Cuidado com movimentos proibidos.

- Try not repeat movements.
- Make member's variations.
- Attention of forbidden movements.

- Evitar la repetición de movimientos.
- Variar las líneas de brazos y piernas.
- Cuidado con movimientos no prohibidos.



### 3.3 Sincronismo

- Demonstrar o mesmo nível técnico de todos da equipe.
  - Todos da equipe devem seguir os movimentos no mesmo momento.
  - Qualquer movimento isolado de um atleta da equipe poderá ser penalizado. Apenas transições são permitidas.
- 
- Show the same technical level of all competitors.
  - All the competitors has to be in the same beat at the same time.
  - Any singular movement will get deductions. Just transitions are allowed.
- 
- Demostrar que todos los del equipo tengan el mismo nivel técnico.
  - Todos los del equipo deberán seguir los movimientos al mismo tiempo.
  - Cualquier movimiento aislado de un atleta del equipo será penalizado, claro que las transiciones son permitidas.

#### **IMPORTANTE**

- A categoria Fitness Aeróbica foi criada para valorizar a coreografia em grupo sem grau de dificuldade, proporcionando uma maior participação dos alunos de academias, escolas, etc, características estas que diferem o atleta da aeróbica de competição de alto nível dos atletas fitness aeróbica, não sendo com isto proibida a participação de grandes atletas no grupo.

- The category Fitness Aerobic was created to value the choreography in a team and don't use difficult elements, try pushing schools and gyms to participate. This means that is not forbidden the high competitor to compete.

- La categoría Fitness Aeróbica fue creada para valorar la coreografía en grupo sin grado de dificultad, logrando así, una mayor participación de los alumnos de los gimnasios / escuelas / etc, características de las cuales se diferencian al atleta de Aeróbica de Competición de altísimo nivel y los atletas de Fitness Aeróbica, siendo así no queda prohibida la participación de grandes atletas en el grupo.

#### **Critério Artístico**

### 2.1 Interpretação musical

- Utilização racional dos ritmos da melodia.
  - Música e movimento devem formar uma unidade.
  - A musica deve refletir o tema da coreografia.
  - Movimentos e musicas adequados a aeróbica.
- 
- Rational using of the rhythms.
  - Song and movements have to be one.
  - Song have to show the routine's thematic.
  - Movements and songs have to be for aerobics.
- 
- Utilización razonable de los ritmos de la canción.
  - La música y el movimiento deberán ser inseparables.
  - La música deberá reflejar el tema de la coreografía.
  - Movimientos y música adecuados a la aeróbica.

### 2.2 Utilização do espaço

- Utilização da área de competição no espaço nas três dimensões (no solo - em pé - aéreo).
- Interação dos membros da equipe.
- Variedades de formações.



- Use all areas off the stage (floor, stand and air levels).
- Union of the crew.
- Different formations.
  
- Utilización del área de competición en el espacio de las tres dimensiones (en el piso, parado y en el aire).
- Integración de los miembros del equipo.
- Variedad de formaciones.

### **2.3 Apresentação**

- Habilidade de gerar entusiasmo aos árbitros e platéia.
- Habilidade de gerar segurança e emoção.
- Demonstração de carisma.
- Físico e vestimentas apropriadas à coreografia.
  
- Projections to judges and audience.
- Show security and emotion.
- Showmanship for all.
- Leotards appropriated for the routine.
  
- Habilidad de generar entusiasmo a los árbitros y platea.
- Habilidad de generar seguridad y emoción.
- Demostración de carisma.
- Físico y vestuario apropiado a la coreografía.

### **\* ORIGINALIDADE / ORIGINALIDAD**

- Originalidade na aeróbica de alto e baixo impacto.
  
- Originality in low and high impact.
  
- Originalidad em la aeróbica de alto y bajo impacto.

### **\* UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO / UTILIZACIÓN DEL ESPACIO**

- Criatividade nos movimentos de alto e baixo impacto.
  
- Creativity in low and high impact.
  
- Criatividade em los movimientos de alto y bajo impacto.

### **\* APRESENTAÇÃO / PRESENTACIÓN**

- Transições inovadoras e imprevisíveis.
  
- Different signatures and transitions.
  
- Transiciones inovadoras y imprevisibles.



### **IMPORTANTE**

Todos os acessórios são proibidos. É considerado um acessório aquilo que não faz parte da roupa de competição e possa cair durante a execução da rotina.

Extra accessories are forbidden. This means that everything that is not competition clothes or can fall to the floor during the performance is not allowed to use.

Todos los accesorios son prohibidos. Un accesorio es todo lo que no hace parte de la ropa de competición y que pueda caerse durante la ejecución de la rutina.

### **CrITÉrio Específico**

#### **3.1 Conteúdo apropriado**

- A coreografia deve ser a mais aeróbica possível.
- Os movimentos devem ser apropriados a Aeróbica.
- O conteúdo da rotina deve refletir um bom nível técnico de todos os integrantes do grupo.
- A música deve ser apropriada à ginástica aeróbica e sua velocidade (alto impacto).
  
- The choreography has to be extremely aerobic.
- The movements have to be appropriated to the fitness aerobic.
- The content of the routine has to reflect a good technical level of all the competitors.
- The song has to be appropriated to the gymnastic aerobic and itself speed (high impact).
  
- La coreografía deberá ser en lo posible, totalmente Aeróbica.
- Los movimientos deberán ser apropiados al Fitness Aeróbico.
- El contenido de la rutina deberá reflejar un buen nivel técnico de todos los integrantes del grupo.
- La música deberá ser apropiada a la gimnasia Aeróbica y su BPM (alto impacto)

#### **3.2 Intensidade**

- O movimento deve demonstrar um esforço e consumo de energia elevado.
- Uso do alto impacto.
- Utilização de movimentos curtos e longos dos braços e pernas.
- Velocidade rápida dos movimentos.
- Demonstrar um bom condicionamento cardiovascular.
- Utilização do espaço.
  
- The movement has to show high energy consume.
- Use high impact.
- Use long and short movements of legs and arms.
- High speed of the movements.
- Demonstrate a good cardiovascular condition.
- Use all area.
  
- El movimiento deberá demostrar un esfuerzo y consumo de energía elevados.
- Utilización de alto impacto.
- Utilización de movimientos cortos y largos de brazos y piernas.
- Rápida velocidad de los movimientos.
- Demostrar un buen acondicionamiento cardio vascular.
- Utilización del espacio.



### 3.3 Complexidade

- Utilização das linhas de braços complexas.
- Utilização de combinações complexas.
- Utilização dos braços interligados com os movimentos da rotina.
- Utilizar todos os planos e dimensões.
  
- Create difficult movements of arms.
- Create different combinations.
- Arms and movements together in the routine.
- Use all the planes and areas of the stage.
  
- Utilización compleja de las líneas de brazos.
- Utilización de combinaciones complejas.
- Utilización de los brazos, integrados con los movimientos de la rutina.
- Utilización de todos los planos y dimensiones.

### Movimentos permitidos

- Flexões de braços com as duas pernas e dois braços.
- Espacatos frontal e sagital como transições.
- Chutes altos.
- Elevação nas poses iniciais e finais (lift).
- Todos os saltos que retornam a posição em pé.
- Quedas livres simples.
- Polichinelos (jumping jacks).
- Suportes (elevações nas poses iniciais e finais).
  
- Push ups with two arms and two legs.
- Frontal and sagital spacatos with transitions.
- High leg kicks.
- Lift at the begin and end poses.
- All jumps that return to the stand up position.
- Simple free falls.
- Jumping jacks.
- Support (lifts at the begin and end positions).
  
- Flexiones de brazos con las dos piernas y los dos brazos.
- Espagat frontal y sagital como transiciones.
- Patadas altas.
- Elevación de las poses iniciales y finales (lift).
- Todos los saltos que vuelvan a la posición de parado (de pie).
- Caídas libre simples.
- Jumping Jack.
- Soportes (elevaciones) en las poses iniciales y finales.

### Movimentos proibidos

**Aceitável apenas na pose final da coreografia**  
**Just accept in the final pose of the routine**  
**Aceitabe solamente en la pose final dela coreografia**

- Movimentos acrobáticos da ginástica.
- Todos os saltos a push up (usando os braços).
- Todos os saltos em espacato.
- Flexões de 1 braço ou 1 braço e 1 perna.
- Os esquadros de 1 braço.



- Os esquadros que giram.
- As pranchas de um braço.
- A propulsão de alguém da equipe.
- Os giros de joelhos.
  
- Gymnastic acrobatic movements.
- All push ups (using arms).
- All espacato jumps.
- 1 arm push up or 1 arm and 1 leg.
- 1 arm straddle support.
- Turn presses.
- 1 arm planche.
- Propulsion of someone else.
- Knees turns.
  
- Movimientos acrobáticos de gimnasia.
- Todos los saltos a push ups (utilizando los brazos)
- Todos los saltos en espagat
- Flexiones de un brazo ó un brazo y una pierna.
- Las escuadras a un brazo
- Las escuadras que giran.
- Las planchas a un brazo.
- La propulsión de un componente del equipo.
- Los giros de rodillas.