



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

TORNEIO NACIONAL

GENERALIDADES

PARTICIPANTES:

É aberta a participação no TNGAE a qualquer entidade filiada às Federações ou de alguma forma ligadas e autorizadas por estas.

Nos estados em que não houver Federação, as entidades estão isentas da exigência acima e deverão fazer as inscrições através da CBG.

Não poderão participar do TNGAE, ginastas que participaram de campeonatos brasileiros nos dois anos anteriores ao ano vigente.

Exceção:

- Os ginastas da categoria Infantil ficam liberados de participar.

CATEGORIAS:

- **INFANTO-JUVENIL** - de 09 anos a 14 anos, completos no ano da competição.
- **ADULTA** - de 15 anos em diante, completos no ano da competição.

PROVAS:

- a) Individual feminino - Um ginasta feminino.
 - a) Individual masculino - Um ginasta masculino.
 - b) Dupla mista – Um ginasta feminino e um ginasta masculino.
 - c) Trio – Três ginastas com formação livre.
 - d) Grupo – De cinco até oito ginastas com formação livre.
- * O mesmo ginasta não poderá participar em mais de três provas, e deverá competir todas as provas no mesmo nível.

NÍVEIS:

- a) Iniciante – NÍVEL III;
- b) Intermediário – NÍVEL II;
- c) Avançado – NÍVEL I.

MÚSICA

Devem ser livremente escolhidas pelos técnicos e ginastas.
A CBG disponibiliza algumas opções de músicas no material em CD.



A duração da música da rotina é de seis frases musicais, ou seja, 192 tempos, o que totalizará em torno de 1'30".

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

Cada equipe poderá participar com no máximo cinco competidores por prova e por categoria.

PROGRAMAÇÃO:

- a) C1 – Participam todos os ginastas.

ARBITRAGEM

- A banca de arbitragem poderá ter árbitros estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.

PREMIAÇÃO

Equipe:

- Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
 - Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra para obtenção de pontos – Equipe.
- * Para participar da premiação por Equipe, a entidade deve participar da em no mínimo três diferentes provas, independente do Nível e da Categoria.

Por nível e categoria:

- Serão premiados com medalhas os ginastas classificados de 1º ao 6º lugar, independente das provas.

OBS.: Na categoria e nível em que houver menos do que dez participantes, haverá premiação até o 3º colocado.

Certificados:

- Para todas as Delegações.
- * Todas as ginastas não premiadas receberão medalha de participação.

Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação de seus ginastas em cada Nível e Categoria, independente das provas, conforme a tabela abaixo:



Classificação	Pontos
1º	15
2º	12
3º	09
4º	07
5º	06
6º	05
7º	04
8º	03
9º	02
10º	01

* Serão computados somente os 10 melhores resultados de cada entidade.

* Em caso de empate será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

TORNEIO NACIONAL

EXIGÊNCIAS

a) Obrigatórias

Para cada Nível, será obrigatória a execução de seqüências de padrões aeróbicos pré-estabelecidos no vídeo da CBG, e dos respectivos elementos obrigatórios, e que são encontrados no Código de Pontuação com seus respectivos números, descritos abaixo:

1) Nível III - Iniciante

- Flexão tríceps (elemento de dificuldade A101) com joelhos apoiados no solo, (valor de dificuldade = 0,05).
- Sentado com as pernas na posição de esquadro afastado por 2 segundos (elemento de dificuldade B102) sentado por 2 segundos, (valor de dificuldade = 0,05).
- ½ Giro no ar (elemento de dificuldade C102), (valor de dificuldade = 0,20).
- “Avião” (posição preparatória do elemento de dificuldade C222), por 2 segundos, (valor de dificuldade = 0,10).
- Duas elevações devem ser executadas.

2) Nível II - Intermediário

- Flexão tríceps com pernas afastadas 90° ou unidas (elemento de dificuldade A101), (valor de dificuldade = 0,10).
- Esquadro afastado com uma mão na frente e outra atrás (elemento de dificuldade B101), (valor de dificuldade = 0,10).
- Salto grupado (C262), (valor de dificuldade = 0,20).
- 04 (quatro) chutes altos / altura do quadril (elemento de dificuldade D171 na altura do quadril), (valor de dificuldade = 0,10).
- Duas elevações devem ser executadas.

3) Nível I - Avançado

- Flexão wenson (elemento de dificuldade A143), (valor de dificuldade = 0,30).



- Esquadro afastado (elemento de dificuldade B102), (valor de dificuldade = 0,20)
- 1/1 giro no ar (elemento de dificuldade C103), (valor de dificuldade = 0,30)
- Equilíbrio sagital ou frontal (elemento de dificuldade D141 e D151) na altura dos ombros, no mínimo, (valor de dificuldade = 0,10)
- Duas elevações devem ser executadas.

Exceção:

- Não serão permitidas variações dos elementos obrigatórios, nem para aumento de valor.
- Será permitido mudar as formações, as posições e direções dos movimentos, assim como podem e devem ser criadas novas elevações (para duplas, trios e grupos) e diferentes poses iniciais e finais (para Individuais).
- As elevações são realizadas quando um ou mais componentes são elevados fora do solo por outros. Aqueles que estão no solo são as bases de sustentação os quais deverão apoiar-se com as seguintes partes do corpo consideradas como BASE DE APOIO:
 - COSTAS – 04 apoios
 - PÉS – 02 apoios
 - MÃOS – 02 apoios
 - JOELHOS – 02 apoios
- As bases de apoio são pré-estabelecidas para cada Nível, aumentando-se gradativamente a sobrecarga das mesmas na coluna vertebral, conforme abaixo:
 - Nível III - Iniciante:** 5-6 bases de apoio
 - Nível II - Intermediário:** 3-4 bases de apoio
 - Nível I - Avançado:** 2-3 bases de apoio
- * Não seguir as bases de apoio pré-estabelecidas poderá resultar em uma dedução de 0,50 pelo Árbitro Chefe.
- Não serão exigidos: vestuário idêntico ao determinado no Código de Pontuação, e qualidade excelente de gravação da música. Entretanto, recomenda-se não quebrar a frase musical (32 contagens musicais) ou interromper a música abruptamente.
- Qualquer movimento ou elemento que não fizer parte das rotinas obrigatórias e for incluído por um participante será deduzido em 0,20 por vez pelo Árbitro Chefe.



- Para o critério de execução, os itens sincronismo e timing poderão ser deduzidos em até 2,0 pontos cada um.
- Para o critério artístico será considerada a limitação da criatividade e da complexidade, devido às rotinas serem obrigatórias para a massificação da modalidade. Nesse critério de arbitragem serão avaliados: elevações, poses inicial e final, formações, posições, mudanças de direções, descolamentos, além do carisma da apresentação.
- As demais exigências de arbitragem descritas no Código de Pontuação da FIG 2005-2008 e suas atualizações deverão ser respeitadas para que os ginastas possam evoluir tecnicamente preservando-se as características da modalidade GAE.