



## REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

### INFANTIL

**Faixa etária** - 9 a 11 anos, completos no ano da competição.

#### **Provas**

- Individual - Um ginasta feminino ou masculino.
  - Trio - Três ginastas com formação livre.
  - Grupo - Seis ginastas com formação livre.
- \* O ginasta poderá participar no máximo de duas provas.

**Tempo da música** - 1'15".

#### **Exigências**

Número total máximo de elementos de dificuldade - seis, sendo obrigatório um elemento por grupo, incluindo os obrigatórios abaixo:

##### **a) Obrigatórias**

- Flexão de braços de tríceps com pernas afastadas ou "straddle pushup" (A101),
- Salto grupado ou "tuck jump" (C262),
- Espacato no solo ou "split on floor" (D181, D201 ou D211).

##### **b) Livres**

- Valor 0,10 até 0,40.
- Quatro elementos no solo, no máximo.
- Uma aterrissagem em spacato, no máximo.



- Uma elevação obrigatória, no máximo (duplas, trios e grupos).

##### **c) Elementos não permitidos**

- Flexões de um braço.
- Esquadros em um braço.
- Aterrissagens em um braço.
- Aterrissagens em flexão de braços.

#### **Programação**

- Classificatória - participam todos os ginastas.
- Final - participam os oito melhores classificados por prova.

#### **Premiação**

- Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatória das duas melhores e diferentes provas da etapa classificatória.
  - Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
  - Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.
  - Certificados: Para todas as Delegações.
- \* Certificados de classificação para os oito primeiros classificados em cada prova e categoria.



## REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

### INFANTO - JUVENIL

**Faixa etária** - 11 a 14 anos, completos no ano da competição.

#### Provas

- Individual feminino - Um ginasta feminino.
  - Individual masculino - Um ginasta masculino.
  - Dupla mista - Um ginasta feminino e um masculino.
  - Trio - Três ginastas com formação livre.
  - Grupo - Seis ginastas com formação livre.
- \* O ginasta poderá participar no máximo de duas provas.

**Tempo da música** - 1'30".

#### Exigências

Número total máximo de elementos de dificuldade - oito, sendo obrigatório um elemento por grupo, incluindo os obrigatórios abaixo:

- Obrigatórias**
  - Flexão de braço de tríceps com pernas unidas ou "tríceps pushup" (A101),
  - Esquadro afastado ou "straddle support" (B102),
  - 1/1giro no ar ou 1/1 "air turn" (C103),
  - Passagem em espacato frontal ou "pancake" (D213).



#### b) Livres

- Valor de 0,10 até 0,50.
- Seis elementos no solo, no máximo.
- Uma aterrissagem em flexão de braços e uma aterrissagem em espacato, no máximo.
- Uma elevação obrigatória, no máximo (duplas, trios e grupos).

#### c) Elementos não permitidos

- Flexões de um braço.
- Esquadros em um braço.
- Aterrissagens em um braço.

#### Programação

- Classificatória - participam todos os ginastas.
- Final - participam os oito melhores classificados por prova.

#### Premiação

- Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatória das duas melhores e diferentes provas da etapa classificatória.
- Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
- Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.
- Certificados: Para todas as Delegações.  
\* Certificados de classificação para os oito primeiros classificados em cada prova e categoria.



## REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

### JUVENIL

**Faixa etária** - 14 a 17 anos, completos no ano da competição.

#### Provas

- a) Individual feminino - Um ginasta feminino.
  - b) Individual masculino - Um ginasta masculino.
  - c) Dupla mista - Um ginasta feminino e um masculino.
  - d) Trio - Três ginastas com formação livre.
  - e) Grupo - Seis ginastas com formação livre.
- \* O ginasta poderá participar no máximo de duas provas.

**Tempo da música** - 1'45".

#### Exigências

Número total máximo de elementos de dificuldade - dez, sendo obrigatório um elemento por grupo, incluindo os obrigatórios abaixo:

##### a) Obrigatórias

- 1) Flexão wenson ou "wenson pushup" (A143),
- 2) Esquadro afastado com 1 giro ou "straddle support 1 turn" (B104),
- 3) Salto afastado ou "straddle jump" (C383),
- 4) Espacato vertical livre ou "free support vertical split" (D183).



#### b) Livres

- 1) Valor de 0,10 até 0,60 e no máximo um elemento de valor 0,70.
- 2) Seis elementos no solo, no máximo.
- 3) Duas aterrissagens em flexão de braço e duas aterrissagens em espacato, no máximo.
- 4) Duas elevações obrigatórias, no máximo (duplas, trios e grupos).

#### c) Elementos não permitidos

- 1) Esquadros em um braço.
- 2) Aterrissagens em um braço.

#### Programação

- a) Classificatória - participam todos os ginastas.
- b) Final - participam os oito melhores classificados por prova.

#### Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatória das três melhores e diferentes provas da etapa classificatória.
  - b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
  - c) Certificados: Para todas as Delegações.
- \* Certificados de classificação para os oito primeiros classificados em cada prova e categoria.



## REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

### ADULTA

**Faixa etária** - a partir de 17 anos, completos no ano da competição.

#### Provas

- a) Individual feminino - Um ginasta feminino.
  - b) Individual masculino - Um ginasta masculino.
  - c) Dupla mista - Um ginasta feminino e um masculino.
  - d) Trio - Três ginastas com formação livre.
  - e) Grupo - Seis ginastas com formação livre.
- \* O ginasta poderá participar no máximo de duas provas.

**Tempo da música** - 1'45".

#### Exigências

Número total máximo de elementos de dificuldade - doze, sendo obrigatório um elemento por grupo.

#### a) Livres

- 1) Valor de 0,30 a 1,00.
- 2) Seis elementos no solo, no máximo.
- 3) Duas aterrissagens em flexão de braço e duas aterrissagens em espacato, no máximo.
- 4) Três elevações obrigatórias, no máximo.

\* Elementos de valor 0,10 e 0,20 não serão contados e poderão ser executados livremente.



#### Programação

- a) Classificatória - participam todos os ginastas.
- b) Final - participam os oito melhores classificados por prova.

#### Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatória das três melhores e diferentes provas da etapa classificatória.
  - b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
  - c) Certificados: Para todas as Delegações.
- \* Certificados de classificação para os oito primeiros classificados em cada prova e categoria.



## REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA

### SELETIVA CAMPEONATO MUNDIAL 2008

**Faixa etária** - a partir de 18 anos, completos no ano da competição.

#### Provas

- a) Individual feminino - Um ginasta feminino.
  - b) Individual masculino - Um ginasta masculino.
  - c) Dupla mista - Um ginasta feminino e um masculino.
  - d) Trio - Três ginastas com formação livre.
- \* O ginasta poderá participar no máximo de duas provas.

#### Exigência

A competição será de acordo com o Código de Pontuação da FIG 2005-2008 e seus adendos e atualizações.

\* Os atletas deverão estar aptos a apresentar 2 rotinas completas na competição, com intervalo de 15 minutos entre uma e outra apresentação, como teste de preparação física.

#### Índice Técnico mínimo a ser alcançado:

- 19,500 para todas as Provas



#### Observações

- ➔ Os ginastas deverão apresentar a roupa de competição, a música e rotina de competição pronta.
- ➔ Os técnicos e ginastas selecionados para o Mundial somente poderão fazer mudanças de roupa, rotina, música e elementos de dificuldade com autorização ou a pedido do CT.