

# **REGULAMENTO ESPECÍFICO**

## **GINÁSTICA AERÓBICA DESPORTIVA**

### **JERNS – 2019**

**REGULAMENTO ESPECÍFICO**  
**GINÁSTICA AERÓBICA DESPORTIVA**

**MIRIM**

***Composição da Equipe***

- a) Individual - 01 (um) ginasta feminino
- b) Individual - 01 (um) ginasta Masculino
- c) Dupla- (02) um ginasta feminino e um ginasta Masculino
- d) Trio – 03 (três) ginastas de sexo feminino, masculino ou misto
- e) Grupo - Será composto de 05 (cinco) á 06 (seis) ginastas de sexo feminino, masculino ou misto
- f) A Escola poderá inscrever no máximo 02 rotinas por prova  
ex: 02 individuais femininos ,02 trios,02 grupos.

***Regulamento (FIG 2005-2008) e atualizações***

- Cada ginasta poderá participar de, no máximo, 2 (duas) provas.
- Duração da Música: 1 (um) minuto e 15 (quinze) segundos.
- Número Máximo e Total de Elementos: 06 (seis).
  
- Elementos Compulsórios (não serão permitidas variações):
  - 1) Flexão Regular de Braço ou “Regular Pushup” (A101 Peitoral),
  - 2) Salto Grupado ou “Tuck Jump” (C262),
  - 3) Espacatos no Solo ou “Splits on Floor” (D181, D201 ou D211)
  
- Elementos Permitidos: 0,1 até 0,4, sendo obrigatório ao menos 01 (um) elemento por Grupo de Elementos.

- Elementos Proibidos Adicionais: Flexões de 1 (um) Braço, Esquadros em 1 (um) Braço, Aterrissagens em 1 (um) Braço, qualquer Aterrissagem em Flexão de Braços.
- Permitida 1 aterrissagem em espacato.
- Número Máximo de Elementos no Solo: 04 (quatro).
- Número de Elevações: 01 (uma).
- Irão para a Etapa Final, em todas as provas, 06 (seis) competidores que conquistarem os primeiros lugares na Etapa Classificatória.

### **Premiação**

- a) Por equipe – Troféu de 1º lugar para a entidade que somar maior número de pontos nas Três melhores diferentes provas, (Individual feminino ou masculino, Duplas, trios e grupos) da etapa classificatória.
- b) Por prova – Medalhas de 1º ao 3º lugar, da etapa final.
- c) Atleta ouro – O Atleta que somar o maior número de medalhas de ouro, em caso de empate será definido pelo atleta que obtiver a melhor média anual com seu boletim escolar.

### **INFANTIL**

#### ***Composição da Equipe***

- a) Individual - 01 (um) ginasta feminino
- b) Individual - 01 (um) ginasta Masculino
- c) Dupla- (02) um ginasta feminino e um ginasta Masculino
- d) Trio – 03 (três) ginastas de sexo feminino, masculino ou misto
- e) Grupo - Será composto de 05 (cinco) á 06 (seis) ginastas de sexo feminino, masculino ou misto
- f) A Escola poderá inscrever no máximo 02 rotinas por prova  
ex.: 02 individuais femininos ,02 trios,02 grupos.

### ***Regulamento (FIG 2005-2008) e atualizações***

- Cada ginasta poderá participar de, no máximo, 2 (duas) provas.
- Duração da Música: 1 (um) minuto e 30 (trinta) segundos.
- Número Máximo e Total de Elementos: 08 (oito).

Elementos Compulsórios (não serão permitidas variações):

- 1) Flexão de Braço de Tríceps ou “Tríceps Pushup” (A101)
- 2) Esquadro Afastado ou “Straddle Support” (B102)
- 3) 1/1 Giro no Ar ou 1/1 “Air Turn” (C103)
- 4) Passagem em Espacato Frontal ou “Pancake” (D213)

- \* Elementos Permitidos: 0,1 até 0,5, sendo obrigatório 02 (dois) elementos por Grupo de Elementos.
- \* Permitida 01 aterrissagem em flexão de braços e 01 aterrissagem em spacato.
- \* Elementos Proibidos Adicionais: Flexões de 1(um) Braço, Esquadros em 1(um) Braço, Aterrissagens em 1 Braço.
- \* Número Máximo de Elementos no Solo: 06 (seis).
- \* Número de Elevações: 01 (uma).
- \* Irão para a Etapa Final, em todas as provas, 06 (seis) competidores que conquistarem os primeiros lugares na Etapa Classificatória.

### **Premiação**

- a) Por equipe – Troféu de 1º lugar para a entidade que somar maior número de pontos nas três melhores diferentes provas, (Individual feminino ou masculino, Duplas, trios e grupos) da etapa classificatória.
- b) Por prova – Medalhas de 1º ao 3º lugar, da etapa final.
- c) Atleta ouro – O Atleta que somar o maior número de medalhas de ouro, em caso de empate será definido pelo atleta que obtiver a melhor média anual com seu boletim escolar 2016.

## **JUVENIL**

### ***Composição da Equipe***

- a) Individual - 01 (um) ginasta feminino
- b) Individual - 01 (um) ginasta Masculino
- c) Dupla- (02) um ginasta feminino e um ginasta Masculino
- d) Trio – 03 (três) ginastas de sexo feminino, masculino ou misto
- e) Grupo - Será composto de 05 (cinco) á 06 (seis) ginastas de sexo feminino, masculino ou misto
- f) A Escola poderá inscrever no máximo 02 rotinas por prova  
ex.: 02 individuais femininos ,02 trios,02 grupos.

### ***Regulamento (FIG 2005-2008) e atualizações***

- Cada ginasta poderá participar de, no máximo, 2 (duas) provas.
- Duração da Música: 1 (um) minuto e 45 (quarenta e cinco) segundos.
- Número Máximo de Elementos: 10 (dez).

Elementos Compulsórios (não serão permitidas variações):

- 1) Flexão Wenson ou “Wenson Pushup” (A143)
- 2) Esquadro Afastado com 1 (um) Giro ou “Straddle Support 1 Turn” (B104)
- 3) Salto Afastado ou “Straddle Jump” (C383)
- 4) Espacato Vertical Livre ou “Free Support Vertical Split” (D183)

\* Elementos Permitidos: 0,1 até 0,6, sendo permitido 1 (um) elemento de valor 0,7 e, sendo obrigatório ao menos 02 (dois) elementos por Grupo de Elementos.

\* Elementos Proibidos Adicionais: Esquadros em 1 (um) Braço, Aterrissagens em 1 (um) Braço.

\* Permitidas no máximo 02 (duas) aterrissagens em flexão de braços, e no máximo 02 aterrissagens em espacatos.

\* Número Máximo de Elementos no Solo: 06 (seis).

\* Número de Elevações: 02 (duas).

\* Irão para a Etapa Final, em todas as provas, 06 (seis) competidores que conquistarem os primeiros lugares na Etapa Classificatória.

## **Premiação**

- a) Por equipe – Troféu de 1º lugar para a entidade que somar maior número de pontos nas Três melhores diferentes provas, (Individual feminino ou masculino, Duplas, trios e grupos ) da etapa classificatória.
- b) Por prova – Medalhas de 1º ao 3º lugar, da etapa final.

c) Atleta ouro – O Atleta que somar o maior número de medalhas de ouro, em caso de empate será definido pelo atleta que obtiver a melhor média anual com seu boletim escolar 2016.

- Os casos omissos serão resolvidos pela subcomissão de Ginástica Aeróbica Desportiva e comissão técnica desportiva.