

LIVRO 3 / BOOK 3 – AERO DANCE

Divisão de Categorias de idade / División Categorias por edad/ Division Categories (by age):

Junior - 7 e 12 anos / años / years

Varsity - 13 a 17 anos / años / years

Senior – 18 anos y mas / años y mas/ years and above

Categorias/Categorias/Categories:

Individual Aerodance – 1 man or 1 woman

Mix pair Aerodance – 1 man and 1 woman

Trios Aerodance – 3 person (any combination man or woman)

Groups Aerodance – 4 to 10 person (any combination man or woman)

IMPORTANTE: SEGUIMOS O REGULAMENTO DA FIG 2017 – 2020 , POR FAVOR ACESSARO LINK PARA TER ELE NA INTEGRA : <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/aer>.

IMPORTANT: WE FOLLOW THE REGULATION OF FIG 2017 – 2020, PLEASE ACCESS THE LINK TO HAVE IT IN THE INTEGRA: <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/aer>

IMPORTANTE: REGLAMENTO DE siga la figura 2017 – 2020, POR FAVOR ACCESARLO LINK PARA TENDRÁ EN LA INTEGRA: <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/aer>

Tempo de Coreografias / Tiempo Coreografía / Time Choreography:

Para todas las categorias/ para todas lãs categorias/ for all categories :

1`20s +/- 5s (com tolerância 5 segundos mais o menos)

32 tiempos, bloque aerobic/32-counts, aerobic block:

Aerobic bloco de música / estilo / dança deve ser incluído na rotina. Esses 32 tempos deve ser diferente da música original de rotina.

One 32-counts aerobic block of music/style/dance must be included in the routine. This 32-counts block must differ from the original routine music.

El bloque aeróbico de música/estilo/baile debe ser incluido en la rutina. Esos 32 tiempos deben ser diferentes de la música original de la rutina.

Elevaciones/ elevaciones /Lifts

1 lift deve ser incluído na rotina (propulsões são proibidos) em grupos, pares mistos e trios.

One lift must be included (propelling in the lift is prohibited) in teams, mixed pairs and trios

Debe incluirse 1 lift en la rutina (las propulsiones son prohibidas) en grupos, parejas mixtas y tríos.

Crítério Técnico / Technical criteria 10p.

Técnica máx 7p

Durante a rotina deve mostrar: força, força explosiva, flexibilidade e movimentos com perfeita execução. Todos os movimentos devem ser realizados com a postura correta e alinhamento do corpo, mostrando o controle perfeito dos segmentos.

Cada elemento deve ter um claro início e fim.

During the routine should show: strength, explosive strength, flexibility and movements with perfect execution.

All movements should be performed with correct posture and body alignment, showing perfect control of the segments.

Each element should have a clear beginning and end.

Durante la rutina debe mostrar: fuerza, potencia explosiva, la flexibilidad y movimientos con una perfecta ejecución.

Todos los movimientos deben ser realizados con la postura correcta y la alineación del cuerpo, que muestra el control perfecto de los segmentos.

Cada elemento debe tener un principio y un final claro.

Deduções:

- ✓ Erro pequeno -0.1p por vez
- ✓ Erro médio -0,2p por vez
- ✓ Erro maior -0,3p por vez
- ✓ Erro inaceitável ou cair -0.5

Sincronização máx 3p

Capacidade de executar todos os movimentos como uma unidade

Ability to perform all movements as a unit

Capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad

Deduções :

- ✓ Cada vez -0.1p
- ✓ Dedução máxima para sincronização ao longo dos rotina 3,0 pontos
- ✓ Each time -0.1p
- ✓ Máxima Maximum deduction for routine synchronization 3.0 points
- ✓ Cada vez -0.1p
- ✓ Deducción máxima para la sincronización durante los 3,0 puntos de rutina

Critério Artístico / Artistic criteria 10p.

1. Música e musicalidade máx 2p

Seleção da Música: Apropriada a GAE, dinâmica e rítmica, pode ser de qualquer estilo desde que adaptada, proporcionando a principal característica da modalidade, contável (compassos de 8 contagens), energética, com tema compatível com a característica do competidor, e específica, dando vantagem ao competidor, levando-se em consideração a categoria e a prova. Para o segundo estilo, é recomendável usar uma música diferente del tema principal a fim de ser reconhecível como um estilo diferente.

Music Selection: Appropriate to GAE, dynamic and rhythmic, it can be of any style since adapted, providing the main feature of the mode, countable (8 counts bars), energetic, with theme compatible with competitive, Giving advantage to the competitor, taking into account the category and the proof. For the second style, it is recommended to use a different song from the main theme in order to be recognizable as a different style.

La selección de la música: SBM apropiada, dinámico y rítmico, puede ser de cualquier estilo, ya adaptado, proporcionando la característica principal de este deporte, countables (barras 8 cargos), la energía, con el tema compatible con característica competitiva, y específico, dando ventaja al competidor, teniendo en cuenta la categoría y la carrera. Para el segundo estilo, se recomienda utilizar una canción diferente del tema principal que deberá reconocerse como un estilo diferente.

Composição e Estrutura: Qualidade profissional, limpa, clara, mas com variedade sonora, sem monotonia, podendo haver mais de uma música, porém a impressão deve ser de peça única, sem cortes bruscos, sem efeitos sonoros exagerados e ruídos, mas sim quando existirem, que tenham um significado na coreografia, com volume e colocação apropriados.

Composition and Structure: Professional quality, clean, clear, but with a variety of sounds, without monotony, there may be more than one song, but the impression must be one piece, without abrupt cuts, no exaggerated sound effects and noises, but when there are, Which have a meaning in choreography, with appropriate volume and placement.

Composición y estructura: La calidad profesional, limpio, claro, pero con variedad de sonido, sin monotonía, y puede haber más de una canción, pero la impresión debe ser de una sola pieza, sin cortes bruscos sin efectos de

sonido exageradas y ruidos, pero cuando hay que tienen un significado en la coreografía, con volumen y colocación apropiada.

Se, no segundo estilo de música diferente for usado, ele deve ser 32 contagens claramente reconhecíveis e música tema diferente e bem integrado com o tema principal.

If in the second different style of music is used, it should be 32 clearly recognizable scores and different theme music and well integrated with the main theme.

Si, en el segundo estilo diferente de música se utiliza, debe ser claramente reconocible y 32 cargos diferentes temas y bien integrado con la música del tema principal.

Uso da Música: o tema da música e coreografia devem estar totalmente integrados, os movimentos devem estar efetivamente harmonizados com o estilo da música, todos os movimentos (PMA, elementos, transições, ligações, elevações, interações físicas) encaixando-se perfeitamente nas batidas, compassos e frases musicais. Cada sequência de 8 contagens deve iniciar no primeiro tempo do compasso da música, pontualmente, movimento e música. Quando a música apresenta variações sonoras, mais vibrantes por exemplo, os movimentos devem variar de acordo.

O segundo estilo de música deve ser interpretado.

Use of Music: The theme of music and choreography must be fully integrated, the movements must be effectively harmonized with the style of music, all movements (PMA, elements, transitions, connections, elevations, physical interactions), Bars and musical phrases. Each sequence of 8 counts should start in the first beat of the music, punctually, movement and music. When the music presents sound variations, more vibrant for example, the movements should vary accordingly.

The second style of music should be interpreted.

El uso de la música: el tema de la música y la coreografía debe estar plenamente integrada, los movimientos deben ser armonizados con eficacia con el estilo de música, todos los movimientos (PMA, elementos, transiciones, enlaces, elevaciones, las interacciones físicas) que encaja perfectamente en hits, bares y frases musicales. Cada secuencia de 8 conteos debe comenzar en la primera mitad del ritmo de la música, en ocasiones, el movimiento y la música. Cuando la música tiene variaciones de sonido, más vivos, por ejemplo, los movimientos deben variar en consecuencia.

El segundo estilo de música se debe jugar

2. Conteúdo aeróbico máx 2p

Sequências de PMA de 8 contagens, completas, de movimentos contínuos.

Complexidade e Variedade: Para diferenciar dança aeróbica apenas uma rotina de dança, exibir sequências AMP toda a rotina. AMP é a dança aeróbica com base e principal característica. A AMP deve incluir muitas variações de passos com os movimentos do braço, combinados com alto grau de coordenação motora corporal, e com alto nível de complexidade, utilizando diferentes articulações, diferentes planos de movimento, movimentos assimétricos, com mudanças de direção, em deslocamentos, sem repetição do mesmo tipo de sequências ou similares, com mudanças de ritmo de movimento, utilizando contratempos.

Full-count, 8-count, continuous-motion PMA sequences.

Complexity and Variety: To differentiate aerobic dance just a dance routine, display AMP sequences throughout the routine. AMP is the aerobic dance based and main feature. The AMP should include many variations of steps with arm movements, combined with a high degree of body motor coordination, and with a high level of complexity, using different joints, different planes of movement, asymmetrical movements, changes of direction, Without repetition of the same type of sequences or similar, with changes of rhythm of movement, using setbacks.

Secuencias de PMA de 8 recuentos,, movimientos continuos completos.

La complejidad y variedad: para diferenciar danza aeróbica sólo una rutina de baile, secuencias pantalla AMP largo de la rutina. AMP es la danza aeróbica y basada característica principal. El AMP debe incluir muchas variaciones de pasos con los movimientos del brazo, en combinación con un alto nivel de coordinación del cuerpo, y alto nivel de complejidad, utilizando diferentes articulaciones, diferentes planos de movimiento, los movimientos asimétricos, cambios de dirección, en turnos, sin repetición del mismo tipo o secuencias similares con cambios de ritmo de movimiento, utilizando un enganche.

Criatividade: Sequências de PMA durante toda a rotina devem seguir o estilo da música e do competidor, criando novas ideias, sequências únicas, com a "marca registrada do competidor", conforme sua prova e categoria, utilizando os passos básicos e suas inúmeras variações, com diferentes e inusitados movimentos de braços e pernas, seguindo o tema da coreografia, as mudanças de ritmo, de direção, de velocidade e de planos de movimentos, criando sequências originais e complexas, que podem incluir movimentos de mãos e de cabeça, sem exageros e adequados ao competidor, sua prova e categoria.

Creativity: PMA sequences throughout the routine should follow the style of the song and the competitor, creating new ideas, unique sequences, with the "trademark of the competitor", according to their test and category, using the basic steps and their numerous variations, With different and unusual movements of arms and legs, following the theme of choreography, changes of pace, direction, speed and movement plans, creating original sequences and complex, which may include movements of hands and head, without exaggeration And suitable to the competitor, his test and category.

La creatividad: secuencias de PMA a lo largo de la rutina deben seguir el estilo de música y competitiva, la creación de nuevas ideas, secuencias únicas, con la "marca comercial competitiva" como su raza y clase, utilizando los pasos básicos y sus muchas variantes, con diferentes e inusuales movimientos de brazos y piernas, siguiendo el tema de los planes de coreografía, cambios de ritmo, dirección, velocidad y movimiento, creando secuencias originales y complejos, que pueden incluir movimientos de las manos y la cabeza, sin exagerar y apropiada para el competidor, su raza y categoría.

Intensidade: Sequências de PMA devem ter intensidade e velocidade de movimentos adequados às características da modalidade, com alta frequência de movimentos contínuos e alto nível de complexidade, mantidos durante toda a rotina, devendo conter além dos saltitamentos tradicionais, outros movimentos aéreos ou pequenos saltos de característica "aeróbica" que decoram e intensificam as sequências de PMA.

No segundo estilo não precisa de mostrar um elevado nível de intensidade, dependendo do coreografia estilo

Intensity: PMA sequences must have intensity and speed of movement appropriate to the characteristics of the modality, with a high frequency of continuous movements and a high level of complexity, maintained throughout the routine, and must contain, besides traditional skipping, other aerial movements or small jumps of "Aerobic" characteristics that decorate and enhance the PMA sequences.

In the second style does not need to show a high level of intensity, depending on the style choreography.

Intensidad: secuencias de PMA debe tener la intensidad y la velocidad de movimientos adecuados a las características del modo con movimientos continuos de alta frecuencia y alto nivel de complejidad, mantenido a lo largo de la rutina y debe contener más allá saltitamentos tradicionales, otros movimientos de aire o pequeños saltos característica "aeróbicos" que decoran y mejoran las secuencias de PMA.

En el segundo estilo no tiene que mostrar un alto nivel de intensidad, dependiendo del estilo de coreografía

3. Conteúdo geral máx 2p

Transições, Ligações, Elevações, segundo estilo, Interações Físicas (exceto PMA) usados para "decorar" a coreografia e enriquecer a performance do competidor.

Transitions, Connections, Elevations, Second Style, Physical Interactions (except PMA) used to "decorate" the choreography and enrich the performance of the competitor.

Transiciones, enlaces, Alzados, segundo estilo, interacciones físicas (excepto PMA) utiliza para "decorar" la coreografía y enriquecer el desempeño competitivo.

Complexidade e Variedade: Transições, Ligações, Elevações, Interações Físicas, devem apresentar grande quantidade de diferentes tipos de movimentos, complexos, requerendo coordenação motora e capacidades físicas desenvolvidas, executadas todas de forma dinâmica e fluente, sem repetições do mesmo tipo de movimento ou similares.

Complexity and Variety: Transitions, Connections, Elevations, Physical Interactions, must present great amount of different types of movements, complex, requiring motor coordination and developed physical abilities, all executed dynamically and fluently, without repetitions of the same type of movement or similar.

La complejidad y variedad: transiciones, enlaces, elevaciones, las interacciones físicas, deben tener gran cantidad de diferentes tipos de movimiento, complejo, que requiere la coordinación y desarrollado físico, correr todo el dinamismo y fluidez sin repeticiones de un mismo tipo de movimiento o similar.

Criatividade: Transições, Ligações, Elevações, Interações devem ser imprevisíveis, inusitadas e complexas, mostrando diferentes capacidades físicas, força, flexibilidade, equilíbrio, explosão, demonstrando novas ideias, formas únicas e originais, sem cópias, surpreendentes.

Creativity: Transitions, Connections, Elevations, Interactions must be unpredictable, unusual and complex, showing different physical abilities, strength, flexibility, balance, explosion, demonstrating new ideas, unique and original forms, without copies, surprising.

La creatividad: transiciones, enlaces, Alzados, interacciones debe ser impredecible, inusual y complejo, que muestra las diferentes capacidades físicas, fuerza, flexibilidad, equilibrio, hornos, que demuestran las nuevas ideas, formas únicas y originales, sin copias, increíble.

Originalidade no segundo estilo é um fator essencial:

- ✓ Originalidade na idéia de coreografia e selecionado tópico, e usando movimentos em outras disciplinas
- ✓ Originalidade na 2ª estilo selecionado e está bem integrado com o resto da coreografia

Originality in the second style is an essential factor:

- ✓ Originality in the idea of choreography and selected topic, and using movements in other disciplines
- ✓ Originality in the 2nd selected style and is well integrated with the rest of the choreography

Originalidad en el segundo estilo es un factor clave:

- ✓ originalidad de la coreografía y la idea de tema seleccionado, y el uso de los movimientos de otras disciplinas
- ✓ La originalidad en el segundo estilo seleccionado y bien integrado con el resto de la coreografia

Fluência: Transições, Ligações, Elevações, Interações Físicas, devem mostrar continuidade de movimentos, sem preparações ou poses excessivas, sem paradas e interrupções antes de iniciar um movimento ou depois de finalizá-lo, mas sim com energia, agilidade e vigor.

Fluency: Transitions, Connections, Elevations, Physical Interactions, must show continuity of movements, without excessive preparations or poses, without stops and interruptions before starting a movement or after finishing it, but with energy, agility and vigor.

Fluidez: Las transiciones, enlaces, Elevaciones, las interacciones físicas, deben mostrar la continuidad del movimiento, sin preparación o posturas excesivas sin paradas e interrupciones antes de iniciar un movimiento o después de finalizarlo, pero con potencia, agilidad y resistencia.

4. **Uso do espaço/ uso efectivo da área de competição máx 2p**

Deslocamentos e trajetórias: Ginastas deve usar de forma equilibrada área de competição mediante sequências AMP (e não apenas correr ou movimentando-se ao redor)

Ao longo da rotina, o movimento deve ser exibido em todos direções (frente, para trás , para os lados , na diagonal e circular), longas e curtas distâncias , sem repetição das trajetórias semelhantes.

Distribuição e Equilíbrio: Todos os movimentos da rotina, devem estar distribuídos na duração da rotina e no espaço de competição de forma equilibrada, em diferentes pontos da área de competição, utilizando todo o espaço de forma efetiva, sem predominância de parte do espaço ou de nível: solo, aéreo e superfície.

Formações: Duplas, Trios e Grupos devem mostrar em diferentes pontos e bem distribuídos por toda a área de competição, diferentes formações coreográficas, diferentes posições, sem evidência e predominância de um mesmo membro da equipe, mostrando diferentes distâncias entre os membros.

Displacements and Trajectories: Gymnasts should use a balanced competition area using AMP sequences (not just running or jogging around)

Throughout the routine, the movement should be displayed in all directions (forward, backward, sideways, diagonal and circular), long and short distances, without repetition of similar trajectories.

Distribution and Balance: All movements of the routine should be distributed in the duration of the routine and in the space of competition in a balanced way, in different points of the competition area, using all the space of effective form, without predominance of part of the space or of Level: soil, air and surface.

Formations: Doubles, Trios and Groups must show in different points and well distributed throughout the competition area, different choreographic formations, different positions, without evidence and predominance of the same team member, showing different distances between the members.

Turnos y trayectorias: gimnastas deben utilizar un área de competencia de manera equilibrada por secuencias de AMP (no sólo correr o trotar alrededor)

Durante la rutina, el movimiento debe mostrarse en todas las direcciones (adelante, atrás, de lado, en diagonal, circulares), las distancias largas y cortas, sin repetir las trayectorias similares.

Distribución y equilibrio: Todos los movimientos de rutina, deben ser distribuidos en la duración de la rutina y en un espacio de manera competencia equilibrada en diferentes puntos de la zona de competición, usando toda eficazmente el espacio sin predominio del espacio o nivel: suelo, el aire y la superficie.

Formaciones: Juego de dobles, tríos y grupos deben mostrar en diferentes puntos, bien distribuidos a lo largo del área de competición, diferentes formaciones coreográficos, diferentes posiciones, sin pruebas y predominio de un miembro del personal, que muestra las diferentes distancias entre los miembros.

5. Performance artística máx 2p

Qualidade: Competidor deve demonstrar clara impressão atlética, com alta qualidade de movimentos, habilidades próprias de forma clara e bem definida, com precisão, apresentação impecável.

Expressão: Competidor/es deve/n demonstrar personalidade, energia física e dinamismo, habilidade de transformar exercícios físicos em performance artística, cativando, com expressão corporal e facial naturalmente prazerosas, não exageradas e sem apresentação teatral, com autoconfiança, respeitando o gênero masculino, feminino, e a faixa etária.

Companheirismo/Parceria: Duplas, Trios e Grupos devem mostrar durante toda a rotina movimentos que não se pode construir individualmente ou sem a contribuição do parceiro: diferentes interações físicas, transições e ligações, demonstrando parceria e trabalho de equipe quando se tocam (interação), e durante a construção de elevações complexas, formações diferentes e originais.

Quality: Competitor must demonstrate clear athletic impression, with high quality of movement, own skills in a clear and well-defined, precise, flawless presentation.

Expression: Competitor should demonstrate personality, physical energy and dynamism, ability to transform physical exercises into artistic performance, captivating, with corporal expression and facial expression naturally pleasurable, not exaggerated and without theatrical presentation, with self-confidence, respecting the masculine gender, Female, and age group.

Companionship / Partnership: Doubles, Trios and Groups must show throughout the routine movements that can not be built individually or without the contribution of the partner: different physical interactions, transitions and connections, demonstrating partnership and teamwork when touched (interaction), And during the construction of complex elevations, different and original formations.

Calidad: El competidor debe demostrar la impresión clara de atletismo, con movimientos de alta calidad, las habilidades propias de forma clara y bien definidas con precisión, presentación impecable.

Expresión: Competidor / s está / n demostrar la personalidad, la energía física y dinamismo, capacidad de convertir el ejercicio físico en el arte de la performance, cautivador, con el cuerpo y la expresión facial natural placentero, no exagerada y sin presentación teatral con respeto de sí misma machos, y el grupo de edad de la mujer.

Fellowship / Asociación: Dobles, Tríos y Grupos debe mostrar a través de los movimientos rutinarios que no se puede construir solo o sin la contribución del socio: diferentes interacciones físicas, transiciones y conexiones, lo que demuestra la asociación y el trabajo en equipo cuando se tocan (interacción) y durante la construcción de elevaciones complejos, diferentes y formaciones únicas.

Dificultade / Difficulty

A rotina deve incluir apenas o grupo de 4 elementos C e D (elementos da tabela FIG) de diferentes famílias.

Que os elementos do grupo A e B não receber valor de dificuldade.

Todos os competidores devem ser realizados o mesmo item ao mesmo tempo elementos, não deve ser realizado em combinação.

The routine should only include the group of 4 C and D elements (FIG table elements) from different families.

That the elements of group A and B do not receive difficulty value.

All competitors must be held the same item at the same time elements, should not be performed in combination.

La rutina debe incluir sólo el grupo de 4 elementos C y D (Cuadro de elementos de la figura) de diferentes familias.

Que los elementos del grupo A y B no recibe valor de dificultad.

Todos los competidores deben llevar a cabo el mismo tema en no debe realizarse en combinación los mismos elementos de tiempo.

Deduções:

- ✓ Mais o menos de 4 elementos, 1.0 para cada item adicional ou ausente
- ✓ Repetindo o elemento (família) 1,0 por item
- ✓ Elementos feitos de combinação , combinando 1,0
- ✓ More than 4 elements, 1.0 for each additional or missing item
- ✓ Repeating element (family) 1.0 per item
- ✓ Elements made of combination, combining 1.0
- ✓ Más menos 4 elementos, 1.0 para cada artículo adicional o faltante
- ✓ elemento (familia) repetir por artículo 1.0
- ✓ combinación de elementos hace combinando 1,0

Qualquer outro tipo de dúvidas segue o regulamento oficial da FIG.

Any other doubts follow the official regulations of FIG.

¿Alguna otra pregunta siguen las reglas oficiales de la figura.

The logo for LIBRAF is prominently displayed in the center of the page. It features the word "LIBRAF" in a large, bold, sans-serif font. The letters are filled with a gradient that transitions from a light yellow at the top to a dark green at the bottom. Behind the text, there is a stylized graphic consisting of several curved lines in shades of green and yellow, resembling a globe or a decorative frame.