

# LIVRO 4 / BOOK 4 – STEP

Coreografia de grupo (8 concorrentes, qualquer composição), utilizando os passos básicos Aerobic e movimentos do braço com o equipamento (Step), tocando na música. A rotina NÃO deve incluir qualquer dificuldade e elementos acrobáticos.

Group choreography (8 competitors, any composition), utilizing the Aerobic basic steps and arm movements with equipment (Step), performing to the music. The routine must NOT include any Difficulty and Acrobatic elements.

Coreografia grupal (8 competidores, cualquier composición), utilizando los pasos básicos aeróbicos y los movimientos del brazo con el equipo (Paso), actuando según la música. La rutina NO debe incluir ningún elemento de Dificultad y Acrobático.

## Divisão de Categorias / Ages

Cadet / Infante Juvenil = 09 a 12 anos

Juniors / Juvenil = 13 a 17 anos

Seniors / Adulto = Mais de 18 anos

Master = Mais de 35 anos.

## Tempo de Coreografias / Time Routines

Grupos de 4 a 15 competidores –tempo de rotina 1`20s a 1`25s

Team from 4 to 15 people – Routine time 1.20 to 1.25s

## EQUIPMENT

Step (platform)

## MÚSICA / MUSIC

Qualquer estilo de música

Any style of music

Cualquier estilo de música

## VESTIMENTA / DRESS CODE

- Aparência atlética.
- Leotard, Unitard e Leotard de duas peças (Calças, calças longas, shorts e tops ajustáveis) são permitidos.
- A roupa íntima não deve ser vista.
- O vestuário pode ser diferente entre os membros, mas deve ser harmonizado.
- Não são permitidas roupas grandes (soltas).
- O concorrente deve usar sapatos de aeróbica ou esportivos de suporte.
- O cabelo deve ser seguro perto da cabeça.
- Itens adicionais (tubos, varas, bolas, etc.) e acessórios (cintos, cintas, bandas, etc.) não são permitidos.
- O traje que representa a guerra, violência ou temas religiosos é proibido.
- Não tem lenços para homens.
- Athletic Appearance.
- Leotard, Unitard and Two-piece leotard (Pants, long leggings, shorts and close fitting tops) are allowed.
- The underwear must not be seen.
- The attire can be different between the members but should be harmonized.
- Large (loose) clothes are not allowed.
- The competitor must wear supportive aerobic or sports shoes.
- Hair must be secured close to the head.
- Additional items (tubes, sticks, balls, etc.), and accessories (belts, braces, bands, etc.) are not allowed.
- Attire depicting war, violence or religious themes is forbidden.
- No sequins allowed for men.

- Apariencia atlética.
- Leotardo, Unitard y leotardo de dos piezas (pantalones, leggings largos, pantalones cortos y tops ajustados) están permitidos.
- La ropa interior no debe ser vista.
- El atuendo puede ser diferente entre los miembros pero debe ser armonizado
- Ropa grande (suelta) no está permitida.
- El competidor debe usar calzado aeróbico o deportivo de apoyo.
- El cabello debe asegurarse cerca de la cabeza.
- Artículos adicionales (tubos, palos, bolas, etc.) y accesorios (cinturones, aparatos ortopédicos, bandas, etc.) no están permitidos.
- Vestimenta que representa guerra, violencia o temas religiosos está prohibida.
- No se permiten lentejuelas para hombres.

## **ELEVAÇÕES / LIFTS**

1 elevador opcional, nenhum valor será dado. (É proibida a propulsão no elevador)

1 lift optional, no value will be given. (Propelling in the lift is prohibited)

1 ascensor opcional, no se dará ningún valor. (Se prohíbe propulsar en el ascensor)

## **PONTUAÇÃO / PONTUACIÓN / SCORE**

### **ARTISTICO / ARTISTIC (10 points)**

A rotina deve usar a Etapa (plataforma) no máximo ao longo da rotina pisando com Etapas básicas aeróbicas (Step-up / Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up / Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) ao longo da rotina em combinação com movimentos de braço.

A rotina deve incluir 3 conjuntos consecutivos de passo 8 (24-contagens) executados por todos os membros sem mover os Passos (plataformas).

Os movimentos devem ser adequados para a etapa (plataforma) e envolvem o máximo de pisar com menos coreografia na superfície.

A equipe deve apresentar a coreografia como uma unidade.

O trabalho deve ser sincronizado ou em canhão e a equipe deve utilizar o passo (plataforma) ao máximo.

A coreografia deve mostrar a mudança de formações com ou sem o passo (plataforma).

Construindo (empilhando) os Passos (plataformas) não são permitidos exceto na pose final, se incluídos.

As rotinas de etapas devem incluir:

- Etapa de ações com diferentes orientações e abordagens para o passo
- Mudanças de formação, e diferentes formas de levar o passo de um lugar para outro
- Parcerias (colaboração) entre os membros do grupo e o passo (posição do passo, uso da etapa)

The routine must use the Step (platform) to the maximum throughout the routine by stepping with Aerobic Basic Steps (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) throughout the routine in combination with arm movements.

The routine must include consecutive 3 sets of 8-count (24-counts) stepping performed by all members without moving the Steps (platforms).

The movements must be adequate for step (platform) and involve to the maximum of stepping with less choreography on the surface.

The team must present choreography as a unit.

The work must be synchronized or in cannon and the team must utilize the step (platform) to the maximum.

Choreography must show the change of formations with or without the step (platform).

Building (stacking) the Steps (platforms) is not allowed except in the final pose, if included.

The step routines should include:

- Step actions with different orientations and approaches to the step
- Formation changes, and different way to carry the step from one place to another
- Partnerships (collaboration) between the members of the group and the step (position of the step, use of the step)

La rutina debe usar el Paso (plataforma) al máximo durante toda la rutina al avanzar con Pasos básicos aeróbicos (subir / bajar, paso en V, levantar la rodilla, patada, paso táctil, tocar arriba / pulsar hacia abajo , Dar vuelta paso, sobre la parte superior, Lunge, etc.) a lo largo de la rutina en combinación con los movimientos del brazo.

La rutina debe incluir 3 series consecutivas de pasos de 8 (24 recuentos) realizados por todos los miembros sin mover los Pasos (plataformas).

Los movimientos deben ser adecuados para el paso (plataforma) e involucrar al máximo de caminar con menos coreografía en la superficie.

El equipo debe presentar la coreografía como una unidad.

El trabajo debe estar sincronizado o en cañón y el equipo debe utilizar el paso (plataforma) al máximo.

La coreografía debe mostrar el cambio de formaciones con o sin el paso (plataforma).

No se permite construir (apilar) los Pasos (plataformas), excepto en la postura final, si está incluida.

Las rutinas de paso deben incluir:

- Paso acciones con diferentes orientaciones y enfoques para el paso
- Cambios de formación, y una forma diferente de llevar el paso de un lugar a otro
- Asociaciones (colaboración) entre los miembros del grupo y el paso (posición del paso, uso del paso)

## 1. COMPOSITION (Complexity / Originality )

### 1.1 Musicalidade – 2,5 pontos / 2,5 Puntos:

Seleção e composição:

Qualquer tipo de música pode ser usada.

Uma boa seleção musical ajudará a estabelecer a estrutura e o ritmo, bem como o tema do exercício. Ele irá apoiar e destacar o desempenho. Deve haver uma forte coesão entre o desempenho geral e a escolha da música.

Tecnicamente, a música deve ser perfeita, sem cortes bruscos, dando uma sensação de uma peça de música, deve fluir, com um início claro e um final claro, com efeitos sonoros bem integrados (se estiverem incluídos), respeitando as frases musicais que podem seja 8 contos ou não, mas deve respeitar uma estrutura que dê o sentimento de unidade. A gravação e mistura de música deve ser de qualidade profissional e bem integrada

Uso (Musicalidade):

A musicalidade é a capacidade de um artista ou intérprete interpretar a música e demonstrar não só seu ritmo e velocidade, mas também seu fluxo, forma, intensidade e paixão dentro de sua performance física. Todos os movimentos devem caber perfeitamente com a música escolhida. O estilo da rotina deve se harmonizar com a idéia da música. A composição dos movimentos deve harmonizar-se com a estrutura da música (ritmo, batidas, acentos e frase) e tempo.

Selection & Composition:

Any kind of music can be used.

A good musical selection will help establish the structure and pace, as well as the theme of the exercise. It will support and highlight the performance. There must be a strong cohesion between the overall performance and the choice of music.

Technically the music must be perfect, without any abrupt cuts, giving a sense of one music piece, it should flow, with a clear start and clear ending, with well integrated sound effects (if they are included), respecting the musical phrases that can be 8 counts or not but must respect a structure giving the feeling of unity. The recording and mixing of music must be of professional quality and well integrated

Usage (Musicality):

Musicality is the ability of a performer or performers to interpret music and to demonstrate not only its rhythm and speed, but also its flow, shape, intensity and passion within his or her physical performance. All movements must fit perfectly with the chosen music. The style of the routine must harmonize with the idea of the music. The composition of the movements must harmonize with the music structure (rhythm, beats, accents, and phrase), and timing.

Selección y composición:

Se puede usar cualquier tipo de música.

Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y resaltará el rendimiento. Debe haber una fuerte cohesión entre el rendimiento general y la elección de la música.

Técnicamente la música debe ser perfecta, sin cortes abruptos, dando la sensación de una pieza de música, debe fluir, con un inicio claro y final claro, con efectos de sonido bien integrados (si están incluidos), respetando las frases musicales que pueden tener 8 cuentas o no, pero debe respetar una estructura que dé la sensación de unidad. La grabación y la mezcla de música deben ser de calidad profesional y estar bien integradas

Uso (Musicalidad):

La musicalidad es la capacidad de un artista intérprete o ejecutante para interpretar música y demostrar no solo su ritmo y velocidad, sino también su flujo, forma, intensidad y pasión dentro de su desempeño físico. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida. El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música. La composición de los movimientos debe armonizar con la estructura de la música (ritmo, ritmos, acentos y frase) y el tiempo.

## 1.2 Step Content – 2,5 pontos / 2,5 Puntos:

No Conteúdo da Etapa, os Padrões de Movimento Aeróbico (AMP) realizados com a Etapa (plataforma) são avaliados ao longo da rotina. Todos os movimentos básicos podem ser realizados com o equipamento de Step (plataforma).

Seqüências de quantidade de passo:

Ao longo da rotina, as seqüências de etapas devem ser realizadas.

A rotina deve fornecer uma quantidade suficiente de conjuntos de seqüências de etapas completas.

O número de seqüências de Etapas requeridas é de no mínimo 8 conjuntos, incluindo 3 conjuntos consecutivos de passo de 8 (com contagem de 24) executados por todos os membros sem mover os Passos (plataformas) e sem mudar de um passo para outro (cada membro em um passo durante 3x8 contagens).

Se 3 séries consecutivas de 8-count (24-contagens) não forem realizadas, reduza 0,1 por Scale.

As seqüências de etapas que utilizam o Passo (plataforma) devem ser mostradas ao longo da rotina e envolvem o máximo de pisar e menos coreografia ou Transições / Ligação na superfície sem o equipamento (não mais de oito contagens).

Complexidade / Variedade:

A complexidade das ações passo deve ser demonstrada usando os critérios de coordenação (movimentos de braços e pernas) que requerem alto nível de coordenação corporal.

As seqüências de etapas devem incluir muitas variações de ações de passo com movimentos de braço sem repetições consecutivas, utilizando passos básicos para produzir combinações complexas e devem ser reconhecidos como padrões de movimento contínuos.

As mudanças de orientação devem ser incluídas na série de passos ou movimentos.

Isso significa que as direções do corpo devem estar voltadas para várias direções (não o rosto, mas o baú).

In the Step Content, the Aerobic Movement Patterns (AMP) performed utilizing Step (platform) is evaluated throughout the routine. All the basic movements are possible to perform with the equipment of Step (platform).

Amount of Step Sequences:

Throughout the routine, Step Sequences must be performed.

The routine should provide a sufficient amount of complete Step sequence sets.

The number of Step sequences required is minimum of 8 sets, including consecutive **3 sets of 8-count (24-counts) stepping performed by all members without moving the Steps (platforms) and without changing from one step to another (each member in one step during 3x8 counts).**

If consecutive 3 sets of 8-count (24-counts) are not performed, reduce 0.1 by Scale.

Step Sequences utilizing the Step (platform) must be shown throughout the routine and involve maximum of stepping and less choreography or Transitions/Linking on the surface without the equipment (no more than eight counts).

Complexity /Variety:

The complexity of the step actions must be demonstrated by using the coordination criteria (arms and leg movements) requiring high level of body coordination.

Step sequences must include many variations of stepping actions with arm movements without consecutive repetitions, utilizing basic steps to produce complex combinations and must be recognizable as continuous movement patterns.

Orientation changes must be included in the series of stepping or movements.

This means that the directions of the body should be facing various directions (not the face but the chest).

En el Contenido del paso, los Patrones de movimiento aeróbico (AMP) que se realizan utilizando Paso (plataforma) se evalúan a lo largo de la rutina. Todos los movimientos básicos son posibles de realizar con el equipo de Step (plataforma).

Cantidad de secuencias de pasos:

A lo largo de la rutina, se deben realizar secuencias de pasos.

La rutina debe proporcionar una cantidad suficiente de conjuntos completos de secuencias de pasos.

El número de secuencias de pasos requeridas es un mínimo de 8 conjuntos, incluidos 3 conjuntos consecutivos de pasos de 8 (24 recuentos) realizados por todos los miembros sin mover los Pasos (plataformas) y sin cambiar de un paso a otro (cada miembro en uno paso durante conteos de 3x8).

Si no se realizan 3 series consecutivas de 8 conteos (24 conteos), reduzca 0.1 por escala.

Las secuencias de pasos que utilizan Step (plataforma) se deben mostrar a lo largo de la rutina e implican un máximo de pasos y menos coreografías o Transitions / Linking en la superficie sin el equipo (no más de ocho cuenta).

Complejidad / Variedad:

La complejidad de las acciones de paso debe demostrarse utilizando los criterios de coordinación (movimientos de brazos y piernas) que requieren un alto nivel de coordinación corporal.

Las secuencias de pasos deben incluir muchas variaciones de acciones de pasos con movimientos de brazo sin repeticiones consecutivas, utilizando pasos básicos para producir combinaciones complejas y deben ser reconocibles como patrones de movimiento continuo.

Los cambios de orientación deben incluirse en la serie de pasos o movimientos.

Esto significa que las direcciones del cuerpo deben estar orientadas en varias direcciones (no la cara sino el cofre).

### 1.3 General Content – 2,5 pontos / 2,5 Puntos:

O conteúdo geral das rotinas é:

- Transições / Ligações
- Mudança de passo de um passo para outro (Passo de transição)
- Parceria (Colaboração)
- Elevador (se incluído)

A rotina deve incluir o mínimo de 4 movimentos (ou conjunto de movimentos) a partir do Conteúdo Geral.

Com os movimentos acima, avalie os seguintes critérios:

Complexidade / Variedade:

PONTOS SUPERIORES DE MOVIMENTOS COMPLEXOS

PONTOS INFERIORES DO MOVIMENTO SIMPLES

Os movimentos são complexos quando muitas partes do corpo estão envolvidas simultaneamente e são difíceis de executar

Os movimentos complexos devem receber uma avaliação maior do que movimentos simples.

Para avaliar a variedade das rotinas, os juízes A levarão em consideração que todos esses movimentos devem ser sem repetição ou reiteração dos mesmos ou movimentos semelhantes. Estes devem incluir diferentes ações, formas diferentes e diferentes tipos de movimentos.

Fluidez:

Todos os movimentos (ações-passo, coreografia, transições, links, parcerias, etc.) devem estar perfeitamente conectados entre eles e com o estilo e o ritmo da música, usando o passo ao máximo.

Os movimentos devem ser realizados sem problemas.

The general content of the routines are:

- Transitions / Linking
- Change of step from one step to another (Step transition)
- Partnership (Collaboration)

- Lift (if included)

The routine should include minimum of 4 movements (or set of movements) from the General Content.

With above movements, evaluate the following criteria:

Complexity/Variety:

COMPLEX MOVEMENTS HIGHER SCORE

SIMPLE MOVEMENTS LOWER SCORE

The movements are complex when many body parts are involved simultaneously and they are hard to perform

Complex movements should receive higher evaluation than simple movements.

To evaluate the variety of the routines, the A judges will take into consideration that all of these movements must be without repetition or reiteration of the same or similar types of movements. These should include different actions, diferente forms and different types of movements.

Fluidity:

All movements (step actions-step choreography, transitions, links, partnerships, etc.), must be perfectly connected between them and with the style and rhythm of the music, by using the step to the maximum.

The movements must be performed smoothly.

El contenido general de las rutinas son:

- Transiciones / enlaces
- Cambio de paso de un paso a otro (paso de transición)
- Asociación (Colaboración)
- Ascensor (si está incluido)

La rutina debe incluir un mínimo de 4 movimientos (o conjunto de movimientos) del contenido general.

Con los movimientos anteriores, evalúe los siguientes criterios:

Complejidad / Variedad:

MOVIMIENTOS COMPLEJOS PUNTAJE MÁS ALTO

MOVIMIENTOS SENCILLOS PUNTAJE INFERIOR

Los movimientos son complejos cuando muchas partes del cuerpo están involucradas simultáneamente y son difíciles de realizar

Los movimientos complejos deben recibir una evaluación más alta que los movimientos simples.

Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces A tendrán en cuenta que todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración de los mismos o similares tipos de movimientos. Estos deben incluir diferentes acciones, formas diferentes y diferentes tipos de movimientos.

Fluidez:

Todos los movimientos (pasos, pasos, coreografías, transiciones, enlaces, asociaciones, etc.) deben estar perfectamente conectados entre ellos y con el estilo y el ritmo de la música, utilizando el paso al máximo.

Los movimientos deben realizarse sin problemas.

### 1.3 Space and Formation – 2,5 pontos / 2,5 Puntos:

A área de competição deve ser usada, com uma distância equilibrada entre os membros do grupo com ou sem a etapa usando:

- Formações diferentes
- Mudança de posição entre os membros
- Diferentes distâncias entre os membros do grupo (distâncias curtas e longas)
- Mudança de níveis
- Orientação diferente

Formações:

As formações incluem as posições relativas dos parceiros e a forma como eles mudam de posição para outra formação, bem como a (s) distância (s) entre os concorrentes.

As mudanças de formação devem ser fluidas e a formação e posições mostrando originalidade e complexidade.

O transporte (de transporte) da plataforma de passo deve ser dinâmico e suave.

The competition area must be used, with a balanced distance between the members of the group with or without the step by using:

- Different formations

- Change of positions between the members
- Different distances between the members of the group (short vs. long distances)
- Change of levels
- Different orientation

Formations:

Formations include the relative positions of the partners and the way in which they change positions to another formation as well as the distance(s) between the competitors.

The formation changes should be fluid and the formation and positions showing both originality and complexity.

The transporting (carrying) of the step platform should be dynamic and smooth.

Se debe usar el área de competición, con una distancia equilibrada entre los miembros del grupo con o sin el paso mediante:

- Diferentes formaciones
- Cambio de posiciones entre los miembros
- Diferentes distancias entre los miembros del grupo (distancias cortas vs. largas)
- Cambio de niveles
- Orientación diferente

Formações:

Las formaciones incluyen las posiciones relativas de los socios y la forma en que cambian las posiciones a otra formación, así como la distancia (s) entre los competidores.

Los cambios de formación deben ser fluidos y la formación y las posiciones muestran tanto originalidad como complejidad.

El transporte (transporte) de la plataforma de paso debe ser dinámico y suave.

## 2. PERFORMANCE:

### 2.1 Artistry – 2,5 pontos / 2,5 Puntos:

- Qualidade do desempenho
- Originalidade / Criatividade e expressão

Qualidade:

A qualidade (maestria / perfeição) da rotina é essencial, mostrando alto grau de execução perfeita, com a técnica correta de todos os movimentos.

O (s) concorrente (s) devem dar uma impressão atlética limpa com movimentos de alta qualidade (clara e afiada). Impressão atlética apropriada para um Passo Aeróbico.

Originalidade / Criatividade e expressão:

A rotina deve ser como uma pequena peça de arte, que deve deixar algo memorável, uma história ou uma impressão, criada com os meios de ginástica aeróbica.

Rotinas criativas quando todos os componentes de rotina combinam perfeitamente com a música e o tema do exercício de forma desportiva, tornando cativante e impressionado o público

Apresentação de movimentos novos, criativos e originais (colaborações, transições, etc.)

Os concorrentes devem demonstrar que são uma equipe como uma unidade e, portanto, mostrar as vantagens de serem mais de uma pessoa. Isso inclui o relacionamento de trabalho entre os membros.

Como um ginasta ou grupo de ginastas geralmente se apresentam ao júri e ao público

Atitude e variedade de emoção que se expressa não só nos rostos, mas nos corpos das ginastas. Os competidores devem mostrar uma atitude entusiasmada durante toda a rotina, com expressões faciais genuínas e agradáveis, atingindo a platéia com sua originalidade e criatividade, mostrando auto confiança.

- Quality of the performance
- Originality/Creativity and expression

Quality:

The quality (mastery/perfection) of the routine is essential, by showing high degree of perfect execution, with the correct technique of all movements.

Competitor(s) must give a clean athletic impression with high quality movements (clear and sharp). Athletic impression that is appropriate for an Aerobic Step.

Originality/Creativity and expression:

The routine should be like a small piece of art, which should leave something memorable, a story or an impression, created with the means of Aerobic Gymnastics.

Creative routines when all the routine components match perfectly with the music and the theme of the exercise in sport manner, making captivating and impressed the audience

Presentation of new, creative and original movements (collaborations, transitions, etc.)

The competitors must demonstrate that they are a team as a unit and therefore show the advantages of being more than one person. This includes the working relationship between the members.

How a gymnast or group of gymnasts generally present themselves to the jury and the public

Attitude and range of emotion that is expressed not only on the faces, but in the bodies of the gymnasts The competitors must show an enthusiastic attitude during the whole routine, with genuine and pleasant facial expressions, reaching the audience with their originality and creativity, showing self-confidence.

- Calidad del rendimiento
- Originalidad / creatividad y expresión

Calidad:

La calidad (dominio / perfección) de la rutina es esencial, mostrando un alto grado de ejecución perfecta, con la técnica correcta de todos los movimientos.

El competidor (es) debe dar una impresión atlética limpia con movimientos de alta calidad (claros y nítidos). Impresión atlética que es apropiada para un paso aeróbico.

Originalidad / Creatividad y expresión:

La rutina debe ser como una pequeña obra de arte, que debe dejar algo memorable, una historia o una impresión, creada con los medios de la gimnasia aeróbica.

Rutinas creativas cuando todos los componentes de rutina combinan perfectamente con la música y el tema del ejercicio de manera deportiva, cautivando e impresionando a la audiencia

Presentación de movimientos nuevos, creativos y originales (colaboraciones, transiciones, etc.)

Los competidores deben demostrar que son un equipo como una unidad y, por lo tanto, muestran las ventajas de ser más de una persona. Esto incluye la relación de trabajo entre los miembros.

Cómo un gimnasta o un grupo de gimnastas generalmente se presentan ante el jurado y el público

Actitud y rango de emoción que se expresa no solo en las caras, sino en los cuerpos de los gimnastas. Los competidores deben mostrar una actitud entusiasta durante toda la rutina, con expresiones faciales genuinas y agradables, llegando al público con su originalidad y creatividad, mostrando auto confianza.

## Evaluation / Evaluación:

Consulte o Apêndice 1 em cada área e se adapte ao STEP Aerobic.

Refer to Appendix 1 in each area and adapt to Aerobic STEP.

Consulte el Apêndice 1 en cada área y adaptarse al PASO aeróbico.

## EXECUÇÃO / EXECUTION (10 points – 10 pontos)

- Technical Skill 7 pts.
- Synchronization 3 pts

Todos os movimentos devem ser realizados com a máxima precisão sem erros.

A avaliação será concedida à FIG COP da Ginástica Aeróbica e ao Apêndice II. A pontuação de execução é de 10 pontos, a avaliação é composta por 2 subcritérios.

All movements must be performed with maximum precision without errors.

The evaluation will be accorded to the Aerobic Gymnastics FIG COP and the Appendix II. The execution score is on 10 points, the evaluation is composed of 2 sub-criteria.

Todos los movimientos deben realizarse con la máxima precisión sin errores.

La evaluación se otorgará a la FIG COPIA de gimnasia aeróbica y al Apêndice II. El puntaje de ejecución es de 10 puntos, la evaluación se compone de 2 subcriterios.

### 1. Habilidade Técnica / Technical skill (7 pts)

Os juízes avaliam as habilidades técnicas de todos os movimentos, incluindo coreografia (AMP, transições, links, parcerias e levantamento).



A capacidade de demonstrar: força, poder explosivo, flexibilidade e movimentos com perfeita execução ao longo da rotina.

The Judges evaluates the Technical Skills of all movements including Choreography (AMP, Transitions, Links, Partnerships and Lift).

The ability to demonstrate: strength, explosive power, flexibility and movements with perfect execution throughout the routine.

Los jueces evalúan las habilidades técnicas de todos los movimientos, incluida la coreografía (AMP, transiciones, enlaces, asociaciones y levantamiento).

La capacidad de demostrar: fuerza, poder explosivo, flexibilidad y movimientos con ejecución perfecta a lo largo de la rutina.

### **Capacidades físicas: forma, postura e alinhamento**

- A capacidade de manter a postura e o alinhamento corretos.
- A capacidade de manter o controle do corpo em todos os segmentos.

### **Precisão**

- Todos os movimentos devem ser realizados com controle perfeito.
- Colocação dos degraus no chão.

### **Força, poder, flexibilidade**

- A capacidade de demonstrar força e poder.
- A capacidade de demonstrar flexibilidade.

### **Physical Capacities : Form, posture and alignment**

- The ability to maintain correct posture and alignment.
- The ability to maintain body control in all segments.

### **Precision**

- All movements must be performed with perfect control.
- Placement of the steps on the floor.

### **Strength, power, flexibility**

- The ability to demonstrate strength and power.
- The ability to demonstrate flexibility.

### **Capacidades físicas: forma, postura y alineación**

- La capacidad de mantener la postura y la alineación correctas.
- La capacidad de mantener el control del cuerpo en todos los segmentos.

### **Precisión**

- Todos los movimientos deben realizarse con un control perfecto.
- Colocación de los pasos en el piso.

### **Fuerza, potencia, flexibilidad**

- La capacidad de demostrar fuerza y poder.
- La capacidad de demostrar flexibilidad.

## **2. sincronização / Synchronization (3pts.)**

A capacidade de executar todos os movimentos como uma unidade: -0,1 ponto de cada vez.

A dedução máxima para sincronização é de 3,0 pontos

### **2.1. Coreografia:**

A capacidade de demonstrar movimentos com a máxima precisão enquanto executa AMP (na etapa), Transitions & Link, Lift e Physical Interactions (colaboração)

### **2.2. Sincronização:**

A sincronização é a capacidade de executar todos os movimentos como uma unidade (entre os membros), com a mesma amplitude de movimento, iniciar e terminar ao mesmo tempo e ser da mesma qualidade. Isso também inclui movimentos de braço; cada padrão de movimento deve ser preciso e idêntico.

Deduções para Sincronização

Cada vez 0,1

Whole routine Maximum 3.0

The ability to execute all movements as a unit: -0.1 point each time.

Maximum deduction for synchronization is 3.0 points

### **2.1. Choreography:**

The ability to demonstrate movements with maximum precision while performing AMP (on the step), Transitions & Link, Lift and Physical Interactions (collaboration)

### **2.2. Synchronization:**

Synchronization is the ability to execute all movements as a unit (between the members), with identical range of motion, start and finish at the same time and be of the same quality. This also includes arm movements; each movement pattern must be precise and identical.

#### **Deductions for Synchronization**

Each time 0.1

Whole routine Maximum 3.0

La capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad: -0.1 punto cada vez.

La deducción máxima para la sincronización es de 3.0 puntos

### **2.1. Coreografia:**

La capacidad de demostrar movimientos con la máxima precisión al realizar AMP (en el paso), Transitions & Link, Lift e interacciones físicas (colaboración)

### **2.2. Sincronización:**

La sincronización es la capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad (entre los miembros), con el mismo rango de movimiento, inicio y finalización al mismo tiempo y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso e idéntico.

Deducciones para la sincronización

Cada vez 0.1

Toda la rutina Máx 3.0

### **ARBITRO CHEFE / CHAIR OF JUDGES**

#### **MOVIMENTOS PROIBIDOS: (dedução -0,5 a cada vez)**

- Propulsão do (s) passo (s) no ar e no competidor (es).

(A propulsão é definida como quando uma pessoa é jogada por um parceiro ou um parceiro é usado para sair para uma posição aérea. O Airborne é definido como quando uma pessoa não tem contato com a superfície ou o parceiro).

- Manipulação violenta do andar no chão
- Realizar qualquer dificuldade / elemento acrobático
- Saltar do passo para o outro passo.
- Elementos e movimentos proibidos estão listados em Ginástica Aeróbica FIG-COP 2017-2020:

#### **Deduções dadas pelo Presidente do Painel de Juízes**

Falha de apresentação 0.2 ponto

Vestuário 0,2 ponto de cada vez

Emblema nacional em falta 0,3 ponto

Infracção de tempo 0,2 ponto

Falha de tempo 0,5 ponto

Mais de um elevador 0,5 ponto de cada vez

Movimentos proibidos / Dificuldade / Elementos acrobáticos 0,5 ponto de cada vez

Proibido levantar (propulsar) 0,5 ponto de cada vez

Um elevador ereto superior a 2 pessoas em pé 0.5 ponto de cada vez

Falha em aparecer na área de competição dentro de 20 segundos 0,5 ponto

Interrupção do desempenho (por todos os concorrentes) por 2-10 segundos 0,5 ponto de cada vez

Parada de desempenho 2,0 pontos

Temas em violação da Carta Olímpica e do Código de Ética 2.0 pontos

Presença em alerta de área proibida

Comportamento inadequado / manners warning

Fato de treino nacional não usado (ver TR 2016 Art.10.4) aviso

O vestuário da competição não está sendo usado na cerimônia de premiação da medalha (ver artigo TR 2016 Art.10.4)

Desqualificação de passagem

Violações graves das estatutas FIG, TR e desclassificação da COP

**PROHIBITED MOVEMENTS: (deduction -0.5 each time)**

- Propelling the step(s) in the air and to the competitor(s).

(Propelling is defined as when a person is thrown by a partner or a partner is used to spring off into an airborne position. Airborne is defined as when a person has no contact with the surface or the partner).

- Violently handling the step on the floor
- Performing any difficulty / acrobatic element
- Jumping from the step to the other step.
- Prohibited elements and moves are listed in Aerobic Gymnastic FIG-COP 2017-2020:

**Deductions given by the Chair of Judges Panel**

Presentation fault 0.2 point

Attire 0,2 point each time

Missing national emblem 0,3 point

Time infraction 0,2 point

Time fault 0,5 point

More than one lift 0,5 point each time

Prohibited movements / Difficulty / Acrobatic Elements 0,5 point each time

Prohibited lift (propelling) 0,5 point each time

A standing lift higher than 2 standing persons 0,5 point each time

Failure to appear on the competition area within 20 seconds 0.5 point

Interruption of performance (by all competitors) for 2-10 sec 0.5 point each time

Stop of performance 2.0 points

Themes in contravention of the Olympic Charter and the Code of Ethics 2.0 points

Presence in prohibited area warning

Improper behaviour/manners warning

National tracksuit not being worn (see TR 2016 Art.10.4) warning

Competition attire not being worn at medal award ceremony (see TR 2016 Art.10.4) warning

Walk-over disqualification

Serious breaches of the FIG Statues, TR and COP disqualification

**MOVIMIENTOS PROHIBIDOS: (deducción -0.5 cada vez)**

- Impulsar los pasos en el aire y al competidor (es).

(Propulsión se define como cuando una persona es lanzada por un compañero o un compañero se utiliza para saltar a una posición aerotransportada. Aerotransportada se define como cuando una persona no tiene contacto con la superficie o el compañero).

- Manejo violento del paso en el piso
- Realizar cualquier dificultad / elemento acrobático
- Salto del paso al otro paso.
- Los elementos y movimientos prohibidos se enumeran en la Gimnasia aeróbica FIG-COP 2017-2020:

**Deducciones dadas por el presidente del panel de jueces**

Error de presentación 0.2 punto

Vestimenta 0,2 punto cada vez

Falta el emblema nacional 0,3 punto

Tiempo de infracción 0,2 punto

Tiempo de falla 0,5 punto

Más de un levantamiento de 0,5 puntos cada vez

Movimientos prohibidos / Dificultad / Elementos acrobáticos 0,5 puntos cada vez

Elevación prohibida (propulsión) 0,5 puntos cada vez

Un ascensor de pie superior a 2 personas de pie 0,5 punto cada vez

Falta de aparecer en el área de competencia dentro de los 20 segundos 0.5 punto

Interrupción del rendimiento (por todos los competidores) durante 2-10 segundos 0,5 puntos cada vez

Stop de rendimiento 2.0 puntos

Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código de Ética 2.0 puntos

Presencia en advertencia de área prohibida

Advertencia de comportamiento / educación inapropiada

No se usa un chándal nacional (ver TR 2016 Art.10.4) advertencia

El atuendo de la competencia no se usa en la ceremonia de entrega de medallas (ver TR 2016 Art.10.4) advertencia

Descalificación de Walk-over

Graves violaciones de las estatutas FIG, descalificación TR y COP

