

LIVRO 1 / BOOK 1 – GINÁSTICA AERÓBICA

É um esporte de performance originado das aulas tradicionais de ginástica aeróbica de academia, porém os ginastas exibem coreografias artísticas combinadas com habilidades técnicas e de dificuldade.

It is a performance sport originating from traditional aerobic gym classes, but gymnasts exhibit artistic choreography combined with technical and difficulty skills.

Es un deporte de rendimiento originado a partir de las clases tradicionales de aeróbicos aptitud, pero los gimnastas presentan coreografía artística combinada con habilidades técnicas y dificultad.

Divisão de Categorias / División Categorías / Division Categories :

Baby I – 04 e 05 anos / años / years

Baby II – 06 e 08 anos / años/ years

Infantil – 09 a 11 anos / años / years

Infanto – Juvenil (AG1) – 12 a 14 anos / años/ years

Juvenil (AG2) – 15 a 17 anos / años/ years

Adulto – mais de 18 anos / años / years

IMPORTANTE: SEGUIMOS O REGULAMENTO DA FIG 2017 – 2020 NAS CATEGORIAS INFANTO – JUVENIL, JUVENIL E ADULTO.

CATEGORIA INFANTIL SEGUE O REGULAMENTO DA FIG, MAS INCLUIREMOS OS COMPULSÓRIOS.

IMPORTANT: WE FOLLOW THE REGULATION OF FIG 2017 - 2020 IN THE CHILDREN - YOUTH, YOUTH AND ADULT CATEGORIES.

CHILDHOOD CATEGORY FOLLOWS THE FIG RULES, BUT WE INCLUDE THE COMPULSORS.

IMPORTANTE: REGLAMENTO DE siga la figura 2017 - 2020 CATEGORÍAS en los niños - Juvenil Juvenil y de Adultos.

Hijo siga CATEGORIA REGULACIÓN DE figura pero incluirá obligatoria.

Tempo de Coreografias / Tiempo Coreografía/ Time Choreography :

Baby I, Baby II = 01:00 COM TOLERANCIA DE +/- 5s.

Infantil e Infanto Juvenil (AG1) = 01:15 COM TOLERANCIA DE +/- 5s.

Juvenil (AG2) e Adulto = 1,20 COM TOLERANCIA DE +/- 5s.

A contagem do tempo inicia com o primeiro som audível (incluindo o bip) e termina com o último som audível.

The time counting starts with the first audible sound (including the beep) and ends with the last audible sound.

La sincronización se inicia con el primer sonido audible (incluyendo beep) y termina con el último sonido audible.

BABY I / BABY II

Na categoria Baby I e Baby II os atletas deverão realizar os dois (2) Elementos Compulsórios (Jumping Jack Frase e Chutes Altos).

In the category Baby I and Baby II the athletes must realize the two (2) Compulsory Elements (Jumping Jack Phrase and High Kicks).

En la categoría Baby Baby I y II atletas deben llevar a cabo los dos (2) elementos Obligatoria (salto Jack Frase y rampas Altos).

INFANTIL

Na categoria Infantil além dos movimentos compulsórios os ginastas deveram escolher, pelo menos, mais um (1) elemento qualquer de cada família listada na Lista de Elementos de Dificuldade, não ultrapassando estes o valor de D (0,4). CONFORME O REGULAMENTO DA FIG

In the Infatile category, in addition to compulsory movements, gymnasts must choose at least one other element from each family listed in the List of Difficulty Elements, not exceeding D (0,4). ACCORDING TO THE FIG REGULATION

Además categoría infantil de los gimnastas movimientos obligatorios tuviera que elegir al menos otro (1) de cualquier elemento que aparece en cada dificultad Lista de elementos de la familia, aquellos que no exceda el valor de D (0,4). La figura según el reglamento

INFANTO JUVENIL (AG1) / JUVENIL (AG2) / ADULTO

Na íntegra do regulamento FIG

In addition to the FIG

La figura regulación completa

ELEMENTOS COMPULSÓRIOS

Quatro Chutes Altos (plano sagital do corpo)

Jumping Jack Frase (quatro polichinelos + 3 oitavas de seqüência aeróbica

Four High Kicks (sagittal plane of the body)

Jumping Jack Phrase (four polychannel + 3 octaves of aerobic sequence

Chutes cuatro Altos (plano sagital del cuerpo)

Salto Jack Frase (cuatro saltos + secuencia 3/8 aeróbicos

EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS COMPULSÓRIOS/ Elementos obligatorios de la ejecución/ EXECUTION OF COMPULSORY ELEMENTS

A parte inferior do corpo é a que será avaliada durante a execução dos Elementos Compulsórios, incluindo as articulações do tornozelo, joelhos e quadris, que devem ser idênticas. Todas as variações de movimentos de braços e cabeça são permitidas. Os compulsórios devem ser executado contínuos e ininterruptos (sem pausa entre eles) Cada um dos quatro (4) movimentos obrigatórios deve ser idêntico ao anterior, executados sem nenhuma diferença perceptível entre um e outro.

The lower part of the body is the one that will be evaluated during the execution of the Compulsory Elements, including the ankle, knee and hips joints, which must be identical. All variations of arm and head movements are allowed. The compulsory must be executed continuously and uninterrupted (without pause between them) Each of the four obligatory movements must be identical to the previous one, executed without any noticeable difference between one and the other.

La parte inferior del cuerpo es el que será evaluado durante la ejecución de los elementos obligatorios, incluyendo el tobillo, la rodilla y la cadera, que debe ser idéntico. Se permiten todas las variaciones de los brazos y movimientos de la cabeza. Obligatoria debería ejecutar continua e ininterrumpida (sin pausa entre ellos) Cada uno de los cuatro movimientos (4) requerida debe ser idéntica a la ejecución anterior sin ninguna diferencia notable entre los dos.

Os membros de uma dupla ou trio deverão executar cada repetição dos movimentos Compulsório de maneira idêntica e simultânea.

The members of a pair or trio must perform each repetition of the Compulsory movements in an identical and simultaneous manner.

Los miembros de un par o trío deben realizar cada repetición de movimientos obligatorios simultáneamente y de manera idéntica.

JUMPING JACK FRASE

O Jumping Jack Frase é uma seqüência de trinta e dois (32) compassos iniciados com quatro (4) polichinelos seguidos de três (3) oitavas de coreografia aeróbica, ficando proibida a inclusão de Elementos de Dificuldade na frase e/ou tocar o solo com as mãos e/ou joelhos. Este compulsório deve estar no início de uma frase musical.

The Jumping Jack Phrase is a sequence of thirty-two (32) measures starting with four (4) puppets followed by three (3) rounds of aerobic choreography, making it impossible to include Elements of Difficulty in the sentence and / or touching the ground with Hands and / or knees. This compulsory should be at the beginning of a musical phrase.

El salto Jack Frase es una secuencia de treinta y dos (32) bares comenzó con cuatro (4) saltos consecutivos de tres (3) la octava coreografía aeróbicos, conseguir prohibido la inclusión de elementos de dificultad en la frase y / o tocar el suelo con manos y / o las rodillas. Esto debería ser obligatoria al comienzo de una frase musical.

O primeiro polichinelo deve ser executado de frente para os jurados, sendo livre a execução com deslocamentos e rotações nos polichinelos seguintes. A posição de início e de final para cada movimento deverá ser com os pés unidos, estando os calcanhares em contato com o chão.

The first polychinelus should be executed facing the jurors, being free the execution with displacements and rotations in the following polychinels. The start and end position for each movement should be with the feet together, with the heels in contact with the ground.

Los primeros saltos deben realizarse delante del jurado, siendo de funcionamiento libre con desplazamientos y rotaciones en las siguientes tomas. La posición de inicio y finalización de cada movimiento debe estar unida con la puntera y los talones en contacto con el suelo.

Logo após os quatro polichinelos, a seqüência aeróbica deverá demonstrar conteúdo aeróbico, dinamismo, criatividade e a complexidade entre os membros inferior e superior do corpo, lembrando que não deverá existir contato entre o chão e as mãos e/ou joelhos do competidor durante esta seqüência.

The aerobic sequence should demonstrate aerobic content, dynamism, creativity, and complexity between the lower and upper limbs of the body, noting that there should be no contact between the floor and the competitor's hands and / or knees during this sequence .

Poco después de las cuatro saltos, secuencia aeróbico deberá demostrar el contenido aeróbico, el dinamismo, la creatividad y la complejidad entre las extremidades inferiores y la parte superior del cuerpo, recordando que no debe haber ningún contacto entre el suelo y las manos y / o rodillas competitivos durante esta secuencia .

Menor nível de execução aceitável dos polichinelos:

Lower level of acceptable performance of puppets:

Bajo nivel aceptable de ejecución de saltos:

A distância de abertura dos pés quando afastados deverá ser igual ou maior que a distância de um ombro ao outro do competidor, observando o correto alinhamento das articulações dos quadris, joelhos e tornozelos.

The opening distance of the feet when apart should be equal to or greater than the distance from one shoulder to the other of the competitor, noting the correct alignment of the hips, knees and ankles.

La distancia de apertura cuando los pies de distancia debe ser igual o mayor que la distancia de un hombro a la otra competitivo, tomando nota de la correcta alineación de las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos.

A posição dos pés, ao finalizar cada movimento, não deverá permitir que se perceba uma distância entre ambos os pés maior que a distância dos pés do competidor. Os pés poderão estar paralelos ou com uma leve rotação externa da coxofemoral (para fora), mas a mesma deverá ser idêntica em cada repetição.

The position of the feet, at the end of each movement, should not allow a distance between both feet to be perceived greater than the distance of the competitor's feet. The feet may be parallel or with a slight external rotation of the hip (outwards), but the same should be identical in each repetition.

La posición de los pies, al final de cada movimiento, no se debe permitir a darse cuenta de la distancia entre los dos pies más largos que la distancia de los pies competitivos. Las patas pueden ser paralelas o con una ligera rotación hacia el exterior de la articulación de la cadera (out), pero deben ser idénticos en cada repetición.

CHUTES ALTOS

Durante a apresentação da rotina é obrigatório o aparecimento de quatro (4) chutes altos no plano sagital (diante do corpo) consecutivos, utilizando a alternância dos movimentos de pernas, podendo ser iniciados na seqüência D/E/D/E ou E/D/E/D (D= perna direita; E= perna esquerda).

During the presentation of the routine it is mandatory the appearance of four consecutive high (consecutive) sagittal plane kicks using the alternation of leg movements, which can be started in the D / E / D / E or E / D sequence / E / D (D = right leg, E = left leg).

Durante la presentación de rutina se requiere la aparición de cuatro (4) patadas altas en el plano sagital (en el cuerpo) consecutivo usando la alternancia de movimientos de las piernas y se puede iniciar en la secuencia D / E / D / E o E / D / E / D (D = la pierna derecha, pierna izquierda = E).

Eles devem ser executados perpendicularmente (de lado) à visão do árbitro, de forma estacionária, sem rotações ou deslocamentos.

Cada membro da dupla e/ou trio deverá utilizar o mesmo lado para executar este Elemento Compulsório.

A altura das elevações de pernas durante sua execução não poderá ser diferente entre perna direita e perna esquerda, nem entre membros de dupla ou trio.

A posição de início e de fim para cada repetição deverá ser com os pés unidos e calcanhares em contato com o solo.

They must be executed perpendicularly (sideways) to the referee's view, stationary, without rotations or shifts.

Each member of the pair and / or trio must use the same side to execute this Compulsory Element.

The height of the leg elevations during their execution can not be different between right leg and left leg, nor between members of double or trio.

The start and end position for each repetition should be with the feet joined and heels in contact with the ground.

Ellos se deben ejecutar perpendicular (lateral) vista del árbitro, estacionaria sin rotación o desplazamiento. Cada miembro de la pareja y / o trío deben utilizar la misma mano para llevar a cabo este elemento obligatorio.

La altura de las elevaciones de piernas mientras se ejecuta no puede ser diferente entre la derecha y la pierna izquierda, o entre miembros de dúo o trío.

La posición de inicio y final de cada repetición debe estar con los pies juntos y los talones en contacto con el suelo.

A altura mínima da execução será de 90º, ou seja, altura da cintura do competidor.

A direção de cada chute deverá ser reta, direita (no plano sagital), com pés e joelhos estendidos.

Os chutes de perfil (desviados do plano) não estão classificados como movimentos obrigatórios.

The minimum height of the execution will be of 90º, that is, height of the waist of the competitor.

The direction of each kick should be straight, right (in the sagittal plane), with feet and knees extended.

Profile kicks (deviated from the plane) are not classified as mandatory moves.

El tiempo mínimo de funcionamiento es de 90 °, es decir, altura de la cintura competitivo.

La dirección de cada tiro debe ser recto, derecho (sagital) con los pies y las piernas rectas.

El perfil de patadas (plano desviada) no se clasifican como movimientos obligatorios.

Menor nível de execução aceitável

A trajetória do calcanhar deve alcançar a altura da cintura em cada um dos quatro (4) chutes, mantendo os joelhos com o mesmo grau de extensão durante toda a trajetória da perna.

A posição dos pés, ao finalizar cada movimento, devem estar paralelos e unidos, devendo um calcanhar estar em contato com o outro calcanhar, ou, no mínimo, em contato com a metade do outro pé, sendo idêntica em cada repetição.



The heel trajectory should reach waist height in each of the four (4) kicks, keeping the knees to the same degree of extension throughout the leg trajectory.

The position of the feet, at the end of each movement, must be parallel and united, with one heel being in contact with the other heel, or at least in contact with the other foot, being identical in each repetition.

La trayectoria del talón para llegar a la altura de la cintura en cada uno de los cuatro (4) disparos mientras manteniendo las rodillas con el mismo grado de extensión a lo largo de la trayectoria de la pierna.

La posición de los pies, al final de cada movimiento debe ser paralelo y se unió, un talón debe estar en contacto con el otro talón, o al menos en contacto con la otra pierna medio que es idéntico en cada repetición.

COMPULSÓRIOS:

Valor	Nome	Cat.	Desenho
D 0,4	Jumping Jack Estacionário	Todas	
E 0,5	Jumping Jack Estacionário com Mudança de Orientação frontal		
F 0,6	Jumping Jack Transitar		
G 0,7	Jumping Jack Transitar e Mudança de Orientação Frontal		
D 0,4	Chute Alto Altura da Cintura (90º) ou Acima	Todas	
E 0,5	Chute Alto Altura dos Ombros		
F 0,6	Altura da Cabeça ou Acima		
G 0,7	Vertical		

Para auxiliar segue a tabela da FIG – regulamento 2017-2020

Os Critérios de pontuação e arbitragem é tb regida pelo código da FIG

[To help follow the table of FIG - regulation 2017-2020](#)

[The Scoring and Arbitrage Criteria is governed by the FIG Code](#)

[Para ayudar a la tabla de la figura siguiente - Reglamento 2017-2020](#)

[Criterios y anotando el arbitraje se rige por el código de la figura tb](#)

AEROBIC GYMNASTICS FIG - WORLD AGE GROUP COMPETITIONS PROGRAMME 2017 – 2020

AGE	National Development	Age Group 1	Age Group 2
CATEGORIES	9-11 in the year of the competition Individuals (co-ed), MP, TR, GR	12-14 in the year of the competition IW, IM, MP, TR, GR	15-17 in the year of the competition IW, IM, MP, TR, GR, AD (Aerobic Dance/6 competitors)
COMPETITION PROGRAMME		INTERNATIONAL COMPETITIONS AG 1 AND AG 2 - IM, IW, MP, TR, GR, - AD (AG2 6 competitors) QUALIFICATIONS Optional Member Federations FINALS: the 8 best units in EACH CATEGORY (max 2 units per country)	WAGC - IM, IW, MP, TR QUALIFICATIONS: 2 units per country and per categories FINALS: the 8 best units in EACH CATEGORY - GR, AD (AG2 6 competitors) QUALIFICATION: 1 per country and per category FINAL: the 8 best per category
EXCEPTIONS	No 1 arm push up No 1 arm support	No 1 arm push up No 1 arm support	
MUSIC LENGTH	1 minute 15 seconds (+/- 5sec)		1 minute 20 sec. (+/- 5sec)
DIFF ELEMENTS ACROBATIC ELEMENTS	6 MAXIMUM 2 elements from A1 to A3 (optional) Off Axis jump not allowed	8 MAXIMUM 2 elements from A1 to A6 (optional) Off Axis jump not allowed	9 ELTS (MP, TR, GR) / 10 ELTS (IM, IW) MAXIMUM 2 elements from A1 to A7 (optional)
COMBINATION OF ELEMENTS	No combination	1 combination of 2 elts allowed (see COP)	2 combination of 2 elements allowed (see COP)
COEFICIENT DIFF	The total score will be divided by 2 points for all categories		
COMPETITION SPACE	7 X 7 : IND – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW 10 X 10 : MP – TR – GR	10 X 10 : all categories
COMPULSORY ELEMENTS (Must be performed at the same time without any combination)	4 A) PU B) Straddle Support C) Air Turn D) Vertical Split	4 A) Helicopter to PU B) Straddle Support (max to 1/1turn) C) Tuck Jump 1/1 turn D) 1/1 Turn to Vertical Split	4 A) Helicopter to Split or Wenson B) Straddle Support (max to 2/1turns) C) Straddle Jump D) Illusion to Vertical Split /Free Illusion to Vertical Split
ELEMENTS ALLOWED VALUE	0.1 – 0.4 (1 element 0.5 point optional)	0.1 – 0.6 (1 element 0.7 point optional)	0.2 – 0.7 (1 element 0.8 point optional)
PUSH UP SPLIT LANDING	Maximum 1 JUMP landing in SPLIT	Maximum 1 JUMP landing in Split Maximum 1 JUMP landing in Push Up	Maximum 3 JUMPS landing in Split or PU
FLOOR ELEMENTS LIFT	4 0	5 1 lift optional, no value	5 1 lift, no value
ATTIRE	FIG Code of Points (no make-up) Optional tights Form fitting body shorts allowed (boys and girls).	FIG Code of Points (LIGH make-up)	FIG Code of Points
JUDGES' PANEL	2-4 A-Jury, 2-4 E-Jury, 1 or 2-D-Jury, 2-L-Jury, 1-T-Jury, 1-CJP EXCEPT for WAGc: 4 A-Jury, 4 E-Jury, 2-D-Jury, 2-L-Jury, 1-T-Jury, 1-CJP According to the FIG Judges rules, the FIG Technical Regulations, the Aerobic Gymnastics Code of Points.		

DEDUCTIONS

	National Development	Age Group 1	Age Group 2
AGE	9-11 years old in the year of the competition	12-14 years old in the year of the competition	15-17 years old in the year of the competition
DIFFICULTY DEDUCTIONS (-1.0 EACH TIME)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ More than 6 elements ▪ Compulsory elements: missing or in any combination or not at the same time ▪ More than 4 floor elements ▪ More than 1 element of value 0,5 pt ▪ Elements in 1 arm support ▪ Elements landing to PU ▪ More than 1 element landing to split ▪ Repetition of an element 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ More than 8 elements ▪ Compulsory elements: missing or in any combination-or not at the same time ▪ More than 5 floor elements ▪ More than 1 element of value 0,7 pt ▪ Elements in 1 arm support ▪ More than 1 element landing to PU ▪ More than 1 element landing to split ▪ Repetition of an element 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ More than 9/10 elements ▪ Compulsory elements: missing or in any combination or not at the same time ▪ More than 5 floor elements ▪ More than 1 element of value 0,8 pt ▪ More than 3 elements landing in Split/PU ▪ Repetition of an element
CJP DEDUCTION (-0.5 EACH TIME)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Performing Lift(s) ▪ Performing Acrobatic elements (A4 to A7) or OFF AXIS JUMPS 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ More than 1 Lift ▪ Performing Acrobatic elements (A7) or OFF AXIS JUMPS 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ More or less than 1 Lift ▪ Performing Salto 360° with twist