



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

MANUAL TÉCNICO
AERÓBICA



2024

MANUAL DE GINÁSTICA AERÓBICA

(3ª versão - Abril de 2024)

Este manual baseia-se nas orientações definidas no manual de Ginástica Aeróbica publicado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), para a presente época desportiva e no regulamento geral e de competições da AGC e da FGP.

O que estiver omissa ou não especificado neste código é remetido para o CIP-FIG 2022 - 24 e para o Manual Técnico Nacional da Disciplina.

1. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Data	Data limite inscrição	Competição	Escalões	Local	Programa
2 e/ou 3 de Março	02 Fevereiro	Taça de Portugal	Iniciados; Juvenis; Juniões e Seniores (Base e 1ª divisão)	A definir	CIP-FIG 2022/24 + Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24
28 de Abril	29 de Março	Campeonato Territorial	1ª divisão e Elites	Cantanhede	CIP-FIG 2022/24
11 de Maio	21 de Abril	I Torneio de Níveis	Todos	Condeixa	CIP-FIG 2022/24 + Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24+ Manual Técnico AGDC
19 de Maio	19 de Abril	Campeonato Territorial	Base e Infantis	Cantanhede	CIP-FIG 2022/24 + Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24
01 e/ou 02 Junho	30 de Abril	Campeonato Nacional	1ª divisão e elites	A definir	CIP-FIG 2022/24
15 de Junho	26 de Maio	II Torneio de Níveis	Todos	A definir	CIP-FIG 2022/24 + Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24+ Manual Técnico AGDC
22 e/ou 23 de Junho	21 de Maio	Campeonato Nacional	Base e Infantis	Benavente	CIP-FIG 2022/24 + Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24

2. CATEGORIAS / ESPECIALIDADES

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes categorias/especialidades:

1. (IF) Individual Feminino, constituído por uma ginasta.
2. (IM) Individual Masculino, constituído por um ginasta.
3. (PR) Pares, constituído por dois ginastas de género opcional. – Divisão Base
4. (PM) Par Misto, constituído por dois ginastas de género oposto. – 1ª Divisão e Elites
5. (TR) Trio, constituído por três ginastas de género opcional (pode ser inscrito 1 suplente).
6. (GR) Grupo, constituído por cinco ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes).
7. (AD) Aerodance, constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base
8. (AD) Aerodance, constituído por 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites
9. (AS) Aerostep, constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base
10. (AS) Aerostep, constituído por 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites

3. ESCALÕES ETÁRIOS | CATEGORIAS 2022-2023

Escalaões/Categorias/Especialidades	Categorias CIP-FIG de Ginástica Aeróbica						
	IF	IM	PR	TR	GR	Aerodance	Aerostep
Benjamins (6anos)	X	X	X	X	X		
Infantis (7-8 anos)	X	X	X	X	X		
Iniciados (9-11 anos)	X	X	X	X	X	X	X
Juvenis (12-14 anos)	X	X	X	X	X	X	X
Juniores (15-17 anos)	X	X	X	X	X	X	X
Seniores (18 ou + anos)	X	X	X	X	X	X	X

Nota:

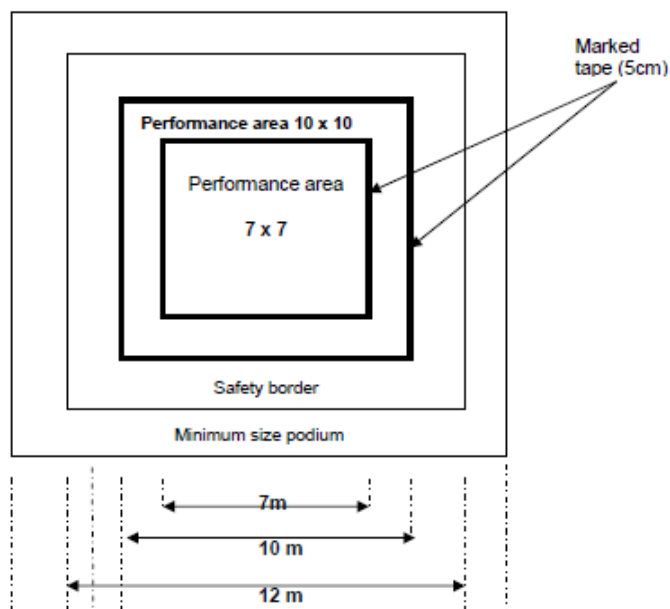
Nas categorias de Trio, Grupo, Aerodance e Aerostep da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo júnior).

Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM/PR, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.

No programa de Níveis da AGDC, podem-se misturar escalões (BEN-INF; INF-INI; INI-JUV ; JUV-JUN; JUN-SEN)

4. APARELHOS (PRATICÁVEL)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina (podendo não ser utilizado praticável no caso de se tratar de um torneio de níveis), que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 7x7 metros e 10x10 metros, dependendo das categorias e escalões segundo o CIP FIG.



5. COMPETIÇÕES

Processo de INSCRIÇÕES em Competições:

As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma GYMBASE, conforme data limite de inscrição. Todas as questões relativas ao processo de inscrição (alterações, desistências, inscrições fora do prazo) deverão ser consultadas no Manual de Competições da AGC ou comunicadas através de email para: agdc.aerobica@gmail.com.

6. CAMPEONATOS DISTRITAIS

Dirigidas aos Ginastas Filiados na AGC/FGP.

Competição com classificação por Categorias (IM,IW, PM,TR,GR, Aerodance e Aerostep) e por escalão (Infantil, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores).

O Campeonato Distrital adota os programas técnicos: Código Internacional de Pontuação FIG 2022-24 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Age Group), Juniores/Juniores Elite (Juniors) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS e o Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022/24 (versão 2021) – Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

Apuram para o Campeonato Nacional os dez primeiros classificados, por categoria e escalão.

Este manual não dispensa a leitura dos seguintes programas técnicos:

- a) Código Internacional de Pontuação FIG 2022-24 para as competições de 1ª divisão – Iniciados, Juvenis Juniores/Juniores Elite e Seniores/Seniores Elite
- b) Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022/24
- c) Manuais Técnicos 2022-23 FGP
- d) Documento das Seleções Nacionais – Ginástica Aeróbica

7. TORNEIO DE NÍVEIS AGDC

De modo a incluir um maior número de ginastas nas competições de Aeróbica foram elaborados diferentes níveis com dificuldades adaptadas para cada um.

- Nesta competição, o mesmo ginasta pode participar nos 3 níveis, podendo participar em 4 categorias distintas (no total).
- Neste torneio existe nota de Execução, Artística e de Dificuldade. As notas de Execução e Artística têm um máximo de 10 pontos cada, a nota de Dificuldade dependerá dos elementos que o ginasta execute.
- A nota será quantitativa, tendo como resultado Aprovado (igual ou superior a 10 pontos) ou Não Aprovado (inferior a 10 pontos) sendo entregue um diploma.
- Deverão ser consultadas as tabelas de elementos de dificuldade, acrobáticos, transições e deduções (encontram-se abaixo) permitidos para cada nível.
- Todas as particularidades da disciplina no que respeita a equipamento de prova e tipo de música, devem estar de acordo com os definidos pela FGP nos Manuais da Disciplina.
- Nestes torneios é ainda possível inscrever ginastas nos escalões do código (infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores de base e 1ª divisão – regras dos códigos respetivos), servindo assim a prova para preparação para o campeonato territorial e/ou nacional da disciplina.

	Níveis		
	Nível 1 Iniciação	Nível 2 Desenvolvimento	Nível 3 Progresso
Categorias	IF IM PR TR GR	IF IM PR TR GR	IF IM PR TR GR
Tempo e Música	Até 1 minuto	Até 1 minuto	De acordo com cada escalão *
Área de prova	7 x 7	7 x 7	De acordo com cada escalão *
Direções Exigidas	Sem direções	Ocupar 2 cantos	Ocupar 4 cantos
Elementos Obrigatórios	Sem elementos obrigatórios	Sem elementos obrigatórios	Sem elementos obrigatórios
Valor dos Elementos	De 0,1 até 0,2 Sem combinações	De 0,1 até 0,3 Sem combinações	De 0,1 até 0,4 Sem combinações
Nº Elementos	Mínimo 2 máximo 4	Mínimo 3 máximo 4	Mínimo 4 máximo 6
Elementos Acrobáticos	Até 2 sem repetição nem combinação	Até 2 sem repetição nem combinação	2 sem repetição nem combinação
Nº mínimo de PMAs	32 tempos	32 tempos	32 tempos
Quantidade de PMAs	1	2	4 (com braços)

Nota: PMA- Padrão de Movimento Aeróbio (conjunto de passos básicos de GA, agrupados em 8 tempos)








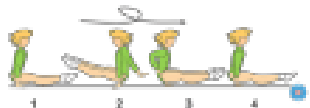
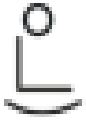

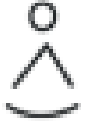
Os padrões de movimento aeróbico são combinações de passos básicos de aeróbica, com movimentos dos braços, executados com música, para criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas, de movimentos em baixo e alto impacto. Uma rotina de aeróbica deve ter um elevado nível de intensidade e complexidade. O nome da disciplina deve-se, assim, aos padrões de movimento apresentados e não ao regime de esforço a ela associado, até porque as rotinas apresentam grandes esforços em curtos espaços de tempo (Código Internacional de Pontuação 2013, p.9).









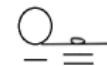



*Nível 3 - Progresso					
	Benjamins e Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
Música	1' (+ ou - 5'')	1'15 (+ ou - 5'')	1'15 (+ ou - 5'')	1'20 (+ ou - 5'')	1'25 (+ ou - 5'')
Área	Todos 7 x 7	IM;IF;PR;TR: 7 x 7 GR: 10 x 10	IM; IF: 7 x 7 PR; TR; GR: 10 x 10	Todos 10 x 10	Todos 10 x 10




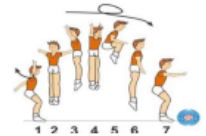



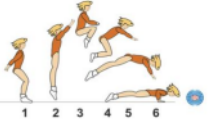

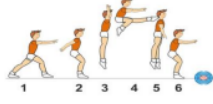


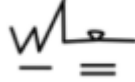


A – Tabela de Elementos de Dificuldade

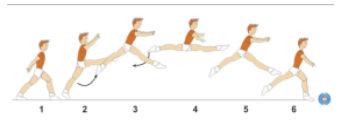

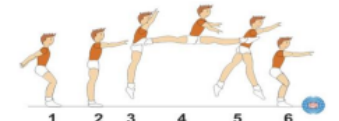

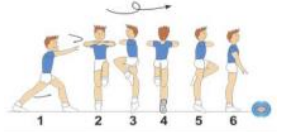

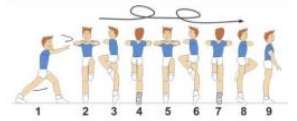

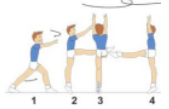





Valor	Nome e Requisitos	Imagem	Símbolo
Família 1 – Força Dinâmica			
0,1	Flexão de Braços 1. Posição Frontal 2. Executar um Push-Up com a fase descendente (até o braço paralelo ao solo) e a fase ascendente 3. Retomar à posição frontal		
0,2	Flexão Pliométrica 1. Posição Frontal 2. Movimento de Push-Up, realizando repulsão do solo, com mãos e pés em simultâneo. 3. Pousar em flexão (retorno à posição inicial)		
0,2	Flexão wenson 1. Posição Frontal com uma perna estendida e apoiada na parte superior do Tricept do mesmo lado (Wenson) 2. Ambas as pernas devem estar em extensão completa 3. De Wenson, é executado push-up 4. Finalizar em posição frontal		
0,3	A-frame (adaptado) 1. Posição Frontal 2. Movimento de Push-Up, realizando repulsão do solo, com mãos, marcando a posição de fecho a 90° (pike) – mãos tocam nas pernas. 3. Retorno à posição inicial		
0,4	A-frame 1. Posição Frontal 2. Movimento de Push-Up, realizando repulsão do solo, com mãos e pés em simultâneo, marcando a posição de fecho a 90° (pike) na fase aérea 3. Receção em flexão (retorno à posição inicial)		
Família 2 – Força Estática			
0,1	Prancha Estática 1. Posição Frontal Págin 2. Aguentar a posição durante pelo menos 2 segundos		







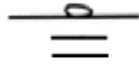
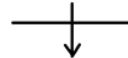


0,1	Ângulo (Straddle ou L) com bacia ou pés no chão 1. Sentado com membros inferiores juntos ou afastados 2. Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo ou à frente, entre os membros inferiores 3. Subir os membros inferiores ou o tronco. Suportar por 2 segundos		
0,2	Ângulo (L) 1. Sentado com os membros inferiores juntos 2. Ambas as mãos são colocadas ao lado do corpo, perto da bacia. 3. O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contacto com o solo 4. Suportar este apoio por 2'' em fecho de ângulo tronco/pernas (mínimo 90°), com os membros inferiores paralelos ao solo, unidos e estendidos.		
0,2	Ângulo (Straddle) 1. Sentado membros inferiores afastados (posição straddle) 2. O corpo é sustentado por ambos os braços, apenas com as mãos em contacto com o solo 3. Ambas as mãos são colocadas à frente do corpo 4. Elevação e afastamento dos membros inferiores (mínimo de 90°), fecho de angulo tronco/pernas 5. Suportar durante 2 segundos)		
0,3	Ângulo (L) com ½ volta 1. Ângulo straddle. 2. O corpo gira 180°. 3. Aguenta a posição no início ou final da rotação durante 2 segundos. 4. Deve realizar 2 trocas de mãos no chão.		
0,3	Ângulo (Straddle) com ½ volta 1. Ângulo straddle. 2. O corpo gira 180°. 3. Aguenta a posição no início ou final da rotação durante 2 segundos. 4. Deve realizar 2 trocas de mãos no chão.		
0,4	Ângulo (L) com 1 volta 1. Ângulo L. 2. O corpo gira 360°. 3. Aguenta a posição no início ou final da rotação durante 2 segundos. 4. Deve realizar 4 trocas de mãos no chão.		
0,4	Ângulo (Straddle) com 1 volta 1. Ângulo straddle. 2. O corpo gira 360°. 3. Aguenta a posição no início ou final da rotação durante 2 segundos. 4. Deve realizar 4 trocas de mãos no chão.		
Família 3 – Círculo de Pernas			

	Helicóptero (adaptado) 1. Sentado com os membros inferiores afastados 2. Rotação completa da perna de balanço, realizando uma circular completa, passando pela posição de vela com os membros inferiores em afastamento, rotação de 180 graus sobre o eixo longitudinal até à posição de prancha estática. 3. Terminar na mesma direção em que começou.		
0,3			
	Helicóptero 1. Sentado com os membros inferiores afastados 2. Rotação completa da perna de balanço, realizando uma circular completa, passando pela posição de vela com os membros inferiores em afastamento, rotação de 180 graus sobre o eixo longitudinal até à posição de Push-Up. 3. Terminar na mesma direção em que começou.		
0,4			
Família 4 – Saltos Dinâmicos			
	Salto para prancha estática 1. Saída a pés juntos, mãos nos joelhos que se encontram fletidos. 2. Pequeno salto. 3. Recepção em posição de prancha estática.		
0,1			
	½ Pirueta 1. Saída a pés juntos, com o corpo na vertical, em extensão completa 2. Enquanto está no ar, o corpo gira 180° sobre o eixo longitudinal. A posição dos braços é opcional 3. Recepção com os pés juntos.		
0,2			
	Pirueta 1. Saída a pés juntos, com o corpo na vertical, em extensão completa 2. Enquanto está no ar, o corpo gira 360° sobre o eixo longitudinal. A posição dos braços é opcional 3. Recepção com os pés juntos.		
0,3			
	Pirueta para Espargata 1. Saída a pés juntos, com o corpo na vertical, em extensão completa 2. Quando está no ar, o corpo gira 360° sobre o eixo longitudinal. A posição dos braços é opcional 3. Recepção em espargata.		
0,4			
	Free Fall Airborne (Queda Facial com Salto) 1. Saída a pés juntos 2. Salto vertical com rotação de 90° sobre eixo transversal com o corpo em total extensão 3. Recepção em apoio facial, mãos e pés juntos em simultâneo.		
0,4			
	Tamara (Avião para apoio facial)		
0,3			






	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de avião, com os membros superiores em afastamento lateral 2. Realizar impulsão a um pé, definindo a posição empranchada na fase aérea 3. Receção em push-up (apoio facial), mãos e pés juntos em simultâneo 		
Família 5 – Form Jump			
0,2	Tesoura <ol style="list-style-type: none"> 1. Partindo da posição de pé 2. Realizar impulsão vertical a um pé, elevando a perna de balanço no mínimo 90° do solo, realizando uma tesoura com a outra perna, devendo a 2ª perna estar mais elevada que a perna de balanço 3. Receção a um pé 		
0,2	Salto engrupado <ol style="list-style-type: none"> 1. Um salto vertical 2. Após a saída do solo efetuar fecho tronco/ pernas na posição engrupada. 3. Receção com os pés juntos 		
0,4	Salto Engrupado com 1/1 Volta <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto vertical com uma rotação de 360° 2. Após a saída do solo efetuar fecho tronco/ pernas na posição engrupada 3. Receção com os pés juntos, virados para a mesma direção da posição inicial 		
0,3	Salto engrupado para espargata <ol style="list-style-type: none"> 1. Um salto vertical 2. Após a saída do solo efetuar fecho tronco/ pernas na posição engrupada 3. Receção em espargata sagital 		
0,4	Salto Engrupado para Apoio Facial <ol style="list-style-type: none"> 1. Um salto vertical em posição engrupada 2. Na trajetória aérea, o corpo roda 90° no eixo transversal colocando-se em total extensão 3. Receção em Apoio facial 		
0,3	Salto cossack <ol style="list-style-type: none"> 1. Um salto vertical seguido de fecho tronco/pernas onde ambos os membros inferiores se elevam paralelamente ao solo, ou mais alto, com uma perna fletida (cossack) 2. Receção com os pés juntos 		
0,4	Salto Cossack para Espargata <ol style="list-style-type: none"> 1. Um salto vertical de Cossack 2. Receção em espargata sagital 		
0,4	Salto Carpa <ol style="list-style-type: none"> 1. Um salto vertical com fecho tronco/membros inferiores com um afastamento no mínimo de 90° 2. O ângulo entre o tronco e as pernas não deve ser superior a 60° 		

	<p>3. As pernas devem estar paralelas ou mais altas em relação ao solo</p> <p>4. Pés juntos na receção</p>		
Família 6 – Split Leap / Jump			
0,4	<p>Switch Split Leap</p> <p>1. Um salto com a chamada a um pé</p> <p>2. Enquanto estiver no ar, as pernas trocam para mostrar a espargata (mínimo 180°)</p> <p>3. Receção no pé da perna de trás</p>		
0,4	<p>Salto em Espargata</p> <p>1. Um salto vertical</p> <p>2. Durante a fase aérea, os membros inferiores estão em extensão total e mostram uma espargata (mínimo 170°)</p> <p>3. Receção a pés juntos</p>		
Família 7 - Turn			
0,2	<p>Pivot</p> <p>1. Em pé sobre uma perna</p> <p>2. Uma volta completa (360°) apoiado na ponta do pé</p> <p>3. Colocação opcional dos membros superiores e membro superior livres</p>		
0,4	<p>Pivot com 2 voltas</p> <p>1. Em pé sobre uma perna</p> <p>2. Duas voltas completas (720°) apoiado na ponta do pé</p> <p>3. Colocação opcional dos membros superiores e membro inferior livre</p>		
0,3	<p>½ Pivot com a perna na horizontal</p> <p>1. Em pé sobre uma perna</p> <p>2. Meia volta (180°) com a perna livre na horizontal ao longo da rotação apoiado na ponta do pé</p> <p>3. Colocação opcional dos membros superiores</p>		
Família 8 - Flexibilidade			
0,1	<p>Vertical split</p> <p>1. Enquanto uma perna apoia o corpo, a outra é elevada até definir uma espargata (mínimo 170°)</p> <p>2. As mãos tocam no solo ao lado do pé de apoio</p> <p>3. Cabeça, tronco e perna estão em alinhamento</p> <p>4. Termina em pé, com os pés juntos</p>		
0,3	<p>Free Vertical split</p> <p>1. Enquanto uma perna apoia o corpo, a outra perna é elevada até definir uma espargata (mínimo 170°)</p> <p>2. As mãos não tocam no chão, sendo a sua colocação opcional</p> <p>3. Cabeça, tronco e perna em alinhamento</p>		

	4. Termina em pé, com os pés juntos		
0,3	½ Vertical Split 1. Da posição de pé numa perna, uma perna é elevada para cima e para trás (Vertical split). 2. Simultaneamente, o corpo roda 180° na perna de apoio e com ajuda das mãos. A perna elevada desce para a posição inicial 3. Termina em pé, com os pés juntos		
0,3	Illusion 1. Da posição de pé numa perna, uma perna é elevada para cima e para trás, para iniciar um círculo vertical de 360° 2. Simultaneamente, o corpo roda 360° na perna de apoio. Uma mão toca no solo, ao lado do pé de apoio. A perna elevada desce para a posição inicial 3. Termina em pé, com os pés juntos		
0,4	½ Balance 1. Da posição de pé numa perna, uma perna é elevada para cima (posição sagital ou frontal) apoiada pelas mãos. 2. Realiza uma rotação de 180°. 3. Termina em pé, com os pés juntos		
0,2	Bandeira 1. Da posição de pé, uma perna é levada na posição sagital. 2. Mantém a posição 2 segundos.		
Família 9 – Flexibilidade no solo			
0,1	Folha 1. Sentado de pernas afastadas (pelo menos 90°) 2. Fecho do ângulo tronco/pernas, estando o tronco, mãos e pés em contacto com o solo. 3. Manter a posição por 1 segundo		
0,1	Espargata 1. Afastamento antero posterior dos membros inferiores (mínimo de 170°). 2. Membros superiores com apoio lateral e tronco a 90° em relação à linha do solo 3. Manter a posição por 1 segundo		
0,3	Pancake 1. Partindo da posição de sentado, com os membros inferiores em extensão 2. Realizar afastamento frontal dos membros inferiores até completar a abertura a 180° de amplitude, sem levantar a bacia do solo		

3. Em simultâneo, realizar o fecho do tronco com apoio dos membros superiores no solo, acabando o movimento em decúbito ventral

B – Tabela de Elementos Acrobáticos

Elementos Acrobáticos		
<ul style="list-style-type: none"> Os elementos acrobáticos podem ser realizados com 1 ou 2 mãos/braços ou a partir de 1 ou 2 pés A-1 a A-4 deve ser utilizado sem repetição, incluindo variações Qualquer elemento acrobático executado com os cotovelos receberá uma dedução de -0.5 por parte do Juiz de Execução 	<p>A-1) Rodada</p> 	<p>A-2.1) Aranha à frente</p> 
	<p>A-2.2) Aranha Atrás</p> 	<p>A-3) Salto de Mãos</p> 
	<p>A-4) Flic Flac</p> 	

C – Tabela de Transições

Transições	
Roda para joelhos	Onda para joelhos
Roda para sentado	Vela para mata borrão
Roda com passagem por pino de cabeça	...

D – Tabela de Deduções

Deduções	
Falha de tempo (+/- 5seg tolerância)	- 0,5 de cada vez
Elementos Acrobáticos Proibidos	
Elementos Acrobáticos a mais	
Ocupação de Espaço (não cumprir)	
Elementos a menos ou a mais	
Não ter 32 tempos de aeróbica	
Não apresentar o nº mínimo de PMAs	
Nível 3 – não apresentar braços durante os PMAs	

Coordenação Técnica Regional

Ginástica Aeróbica

Carla Leite