



Regulamento Específico de Ginástica Aeróbica 2024-2025

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	2
2.	PROGRAMA COMPETITIVO	2
2.1	Equipamento de prova	2
3.	REQUISITOS PARA A REALIZAÇÃO DE UMA PROVA	3
3.1	Cartas de competição.....	3
3.2	Área de Prova	3
4.	PROGRAMA TÉCNICO	4
4.1	Padrões de Movimentos Aeróbicos	4
4.2	Elementos técnicos	6
4.3	Acompanhamento musical.....	12
4.4	Estrutura e composição do exercício	13
5.	AJUIZAMENTO	14
5.1	Organização do painel de ajuizamento	14
5.1.1	Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel	14
5.1.1.1	Deduções no equipamento de prova	15
5.1.2	Cálculo da nota Final	15
5.1.3	Exemplos das possíveis composições do painel de ajuizamento.....	15
5.2	Pontuação.....	16
5.2.1	Nota de execução - E	16
5.2.2	Nota Artística - A	17
5.2.3	Nota de dificuldade - D.....	17
6.	CLASSIFICAÇÕES	18
7.	CASOS OMISSOS	18

1. INTRODUÇÃO

O presente Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Aeróbica (GA), realizadas no âmbito do Plano Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) e de acordo com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar, Regulamento Geral de Ginástica e Regras Oficiais em vigor.

Pretende-se com este regulamento criar um quadro competitivo simplificado que permita cativar a população escolar a formar núcleos de Ginástica Aeróbica no DE.

O quadro competitivo é composto por um conjunto de encontros, sendo cada um deles constituído por programa de competições de carácter individual e de grupos.

A GA no DE só tem quadro competitivo no nível elementar e os GE só participam nas provas da fase local.

O presente Regulamento Específico, define as estruturas dos exercícios para cada um dos programas (individual e conjuntos), regras de avaliação e encontra-se dividido em 3 partes:

- ✓ 1ª – Regras, considerações gerais;
- ✓ 2ª – Estrutura e composição dos exercícios;
- ✓ 3ª – Ajuizamento e classificação

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral de Ginástica, que uniformiza alguns princípios inerentes à modalidade no DE, cuja leitura atenta se considera indispensável.

2. PROGRAMA COMPETITIVO

Os ginastas nas provas de GR do DE podem participar em dois tipos de competição:

- ✓ **Competição individual:**
Esta participação é caracterizada por uma competição de vários mistos, onde a classificação é única, independentemente do género dos ginastas. Estes só podem ter uma única apresentação.
- ✓ **Competição de grupos:**
A participação nos exercícios de grupos pode ser realizada por 2, 3, 4 ou 5 elementos do mesmo género ou misto. A classificação é única.
Cada escola pode-se fazer apresentar com mais do que um grupo na competição. Nesse caso, o grupo deverá ser designado por A, B, C, etc...
Um aluno só pode participar num dos grupos.

Em cada competição/encontro, um aluno pode participar individualmente e/ou fazer parte da constituição de um único grupo.

Não existe qualquer restrição ao nível do escalão etário. Isto é, podem participar ginastas de qualquer um dos cinco escalões – Infantil A, Infantil B, Iniciado, Juvenil e Júnior.

Um GE em cada competição tem de se fazer apresentar com o número mínimo de ginastas estipulado no RE de Ginástica, independentemente da categoria em que participem.

2.1 Equipamento de prova

Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillots com ou sem calção de licra, calções justos e t-shirt. Os exercícios tem de ser realizados com meias brancas juntamente com sapatilhas ou sabrinas.



Na competição de grupos, os ginastas devem usar equipamentos idênticos.

3. REQUISITOS PARA A REALIZAÇÃO DE UMA PROVA

A competição poderá decorrer simultaneamente para as diferentes categorias.

- ✓ Realização de um sorteio para definir a ordem de passagem da competição;
- ✓ De acordo com o número de inscrições, deverão formar-se grupos de trabalho equilibrados, nunca nenhum deles ultrapassar 16 apresentações;
- ✓ O ajuizamento tem de ser assegurado pelo mesmo painel de juízes desde o início ao final da prova;
- ✓ Só se pode dar início a uma competição, (individual ou de grupos) quando terminarem todas as apresentações da anterior;
- ✓ Deve ser tido em consideração um espaço para o aquecimento e preparação dos ginastas para a competição;
- ✓ Os períodos de aquecimento na área de competição, serão definidos pela organização da prova de acordo com o número de ginastas em competição, devendo ser assegurado, no mínimo 5 minutos de aquecimento na área de competição para cada aluno ou para cada grupo.

3.1 Cartas de competição

As Cartas de Competição de Ginástica Aeróbica do DE, encontram-se disponíveis na página WEB do DE.

Deverão ser devidamente preenchidas e enviadas/entregues à organização da prova de acordo com o documento orientador da competição.

Caso um GE não apresente as CC, os grupos em competição podem participar na prova, mas não obtêm classificação.

Para o preenchimento das CC, tendo em conta os requisitos referidos posteriormente, os elementos técnicos encontram-se numerados nas tabelas de elementos do presente regulamento, pelo que o preenchimento das CC deverá ser feito com base nessa numeração.

3.2 Área de Prova

A área de competição deve ser delineada pela organização da prova e deve ter em consideração as seguintes medidas:



Não é permitida qualquer marcação para orientação dos ginastas no praticável/área de competição, sendo penalizada essa ocorrência.

4. PROGRAMA TÉCNICO

As provas de GA consistem na performance de um exercício com acompanhamento musical. São aceites músicas contendo palavras, cuja letra respeite os princípios pedagógicos inerentes ao DE.

A construção coreográfica dos exercícios (individuais/grupos) tem de respeitar as exigências de padrões de movimentos aeróbicos (PMA), deslocamentos e elementos técnicos agrupados em 6 grupos de tipologias diferentes.

A entrada dos ginastas para a área de prova deve ser realizada o mais rapidamente possível, podendo entrar diretamente a mesma, sem ter que a contornar.

4.1 Padrões de Movimentos Aeróbicos

Um Padrão de Movimentos Aeróbicos (PMA), é uma sequência de passos básicos, que podem ser coordenados com os movimentos de braços em estilo livre e executada em frases musicais de 8 tempos.

Os PMA, devem integrar a execução consecutiva e interligada dos passos básicos e suas variantes, (andar, correr, saltar, elevação do joelho, lounge, polichinelo e chuto) onde todas as combinações e variantes são possíveis.

4.1.1 Passos básicos permitidos

Na Ginástica Aeróbica são permitidos os seguintes passos básicos:

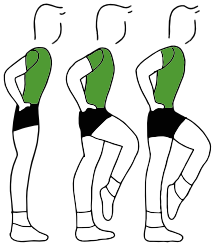
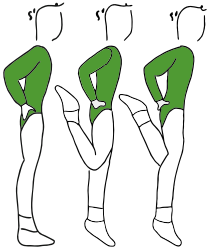
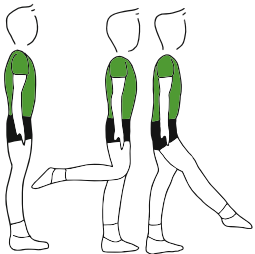
Figura 1	Andar
	<p>Perna fletida no plano frontal do corpo: flexão da coxa e do joelho Tornozelo com movimento de flexão-extensão em apoio da ponta do pé para o calcanhar A totalidade do movimento é ascendente em vez de descendente. Parte superior do corpo vertical, com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal naturalmente controlado Parte superior do corpo mostra controlo postural, sem movimento colateral ascendente-descendente ou anterior-posterior</p>
Figura 2	Corrida
	<p>Perna elevada ao máximo da flexão posteriormente com aproximação do tornozelo ao glúteo Bacia neutra, Flexão do joelho Tornozelo com plantar flexão na posição elevada atrás. Pés com movimento controlado de recepção do apoio na ponta do pé para o Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal naturalmente controlado</p>
Figura 3	Saltar
	<p>O movimento de saltar inicia-se com corrida em extensão da coxa, flexão do joelho e calcanhar em aproximação aos glúteos Movimento na articulação da coxa e joelho. Controlo da contração muscular em todo o movimento. Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural. Amplitude: de posição neutra a flexão da coxa 30-45º, flexão para extensão completa do joelho.</p>

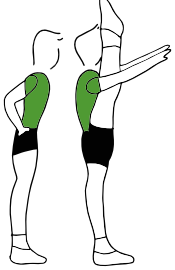
Figura 4	Chuto
	<p>Chuto alto do membro inferior em extensão, com amplitude mínima do calcanhar á altura do ombro, aprox. 145°. O único movimento é o da flexão da coxa, com a articulação do joelho sempre em extensão, sem movimento nesta articulação</p> <p>Tornozelo em plantar flexão durante todo o movimento.</p> <p>Perna de apoio em extensão, máxima flexão do joelho e coxa aproximadamente 10º amplitude.</p> <p>Parte superior do corpo verticalmente alinhada, com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural</p>

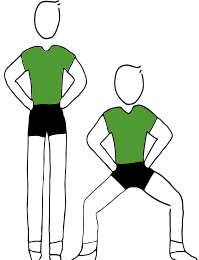
Figura 5	Polichinelo
	<p>Salto de pés juntos para grande afastamento do apoio dos 2 pés e salto para junção novamente, flectindo ambos os joelhos. Rotação externa da flexão da coxa.</p> <p>Recepção com pés com distância superior á dos ombros, pés e joelhos em rotação externa.</p> <p>Controlada e forte saída e recepção do movimento de saltar.</p> <p>Movimento preciso e controlado dos tornozelos e pés, com a acção de apoio no solo a desenvolver-se da ponta do pé para o calcanhar.</p> <p>Saltar para pés juntos: pés e calcanhares juntos, pés alinhados para a frente. Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural.</p>

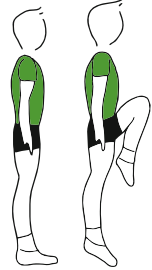
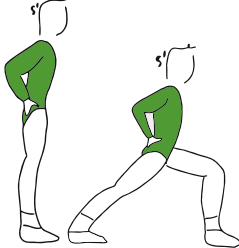
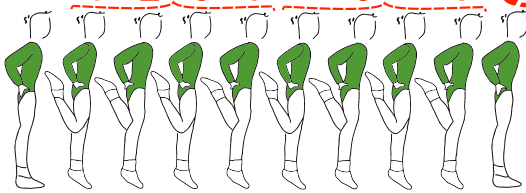
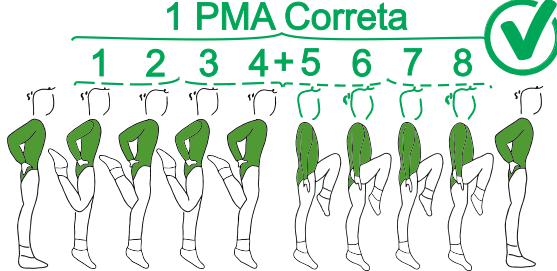
Figura 6	Elevação do joelho
	<p>A perna elevada mostra elevado grau de flexão nas articulações do joelho e coxa, flexão mínima de 90º em ambas as articulações.</p> <p>Na amplitude máxima da elevação do joelho, a perna de apoio está vertical, com tornozelo em flexão.</p> <p>O calcanhar elevado pode ser em dorsi-flexão ou plantar flexão, mas deve ser mostrado controlo muscular.</p> <p>Perna de apoio em extensão, flexão máxima do joelho elevado ou coxa aproximadamente 10º de flexão.</p> <p>Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural.</p>

Figura 7	Lunge (afundo)
	<p>Pernas/pés começam juntos ou a distância dos ombros, sem rotação externa da bacia.</p> <p>Uma perna em extensão (sem bloquear o joelho) afastada atrás no plano sagital.</p> <p>Calcanhares em apoio e controlados. Os pés permanecem no plano sagital e todo o corpo movimenta-se como uma só unidade.</p> <p>Baixo impacto: corpo ligeiramente inclinado á frente (peso do corpo á frente) linha recta desde a coluna cervical / pescoço ao calcanhar em apoio á frente.</p> <p>Alto impacto: as pernas trocam, alternadamente, durante o salto, no plano sagital, como num movimento de ski alternado.</p> <p>Amplitude: aproximadamente 2-3 pés de distância entre os apoios, no plano sagital.</p>

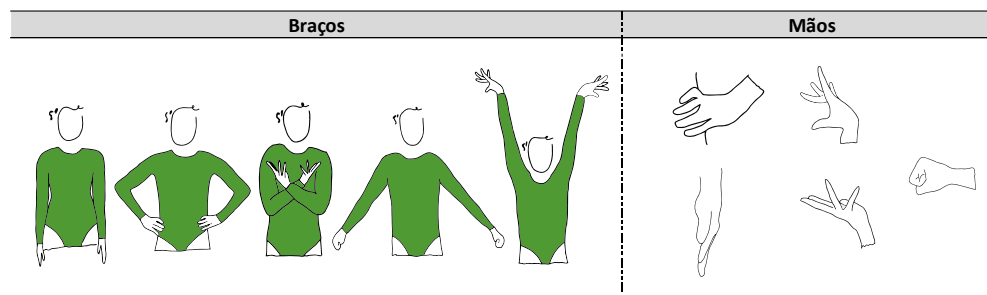
NOTA: Os PMA não podem ter a execução repetitiva do mesmo passo básico mais do que 4 tempos consecutivos:

- 8 tempos com 8 passos de corrida
- 4 tempos de corrida + 4 tempos de elevação alternada dos joelhos
- 8 tempos com 8 passos de corrida

<p>1 PMA errada</p> <p>1 2 3 4+5 6 7 8 ❌</p> 	<p>1 PMA Correta</p> <p>1 2 3 4+5 6 7 8 ✅</p> 
---	---

4.1.2 Exemplos de posição de braços e mãos

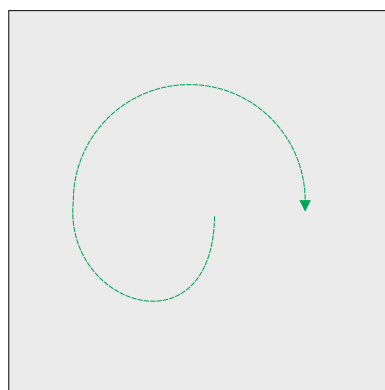
Na execução dos passos básicos, consoante o grau de dificuldade do exercício apresentado, podem ser utilizados os seguintes exemplos relativamente aos braços e às mãos.



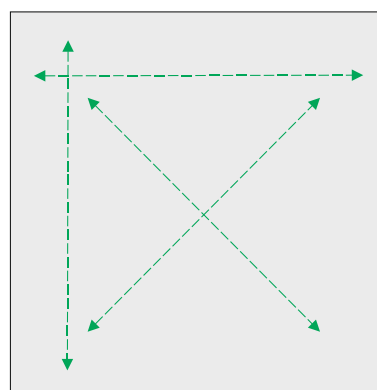
4.1.3 Exemplos de deslocamentos

Na ginástica aeróbica podem realizar dois tipos de deslocamentos:

✓ Circulares



✓ Lineares



4.2 Elementos técnicos

De acordo com o Programa Técnico para o nível elementar, estão definidos elementos técnicos com diferentes tipologias e graus de dificuldade.

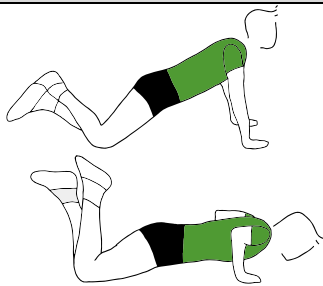
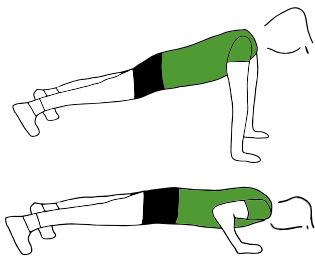
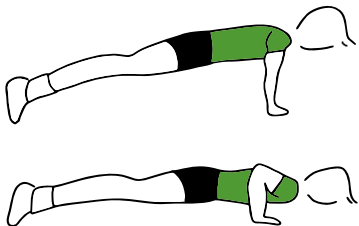
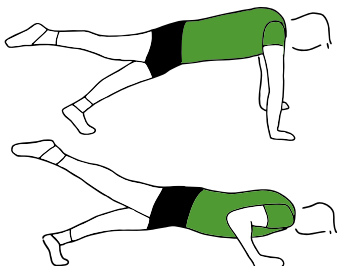
Todos estes elementos técnicos são pontuados pelos juizes de execução, segundo os critérios técnicos definidos neste regulamento.

Na categoria de Grupos, os elementos técnicos da tipologia A a E escolhidos, têm de ser realizados por todos os ginastas em simultâneo. Apenas os elementos da tipologia F escolhidos podem ser realizados em imediata sucessão.


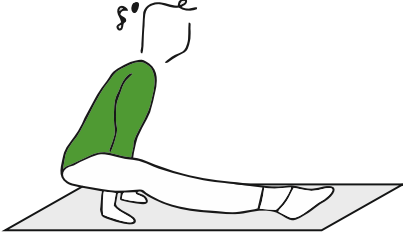
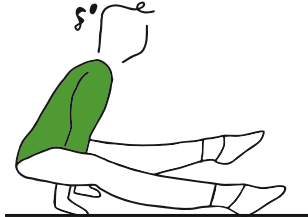
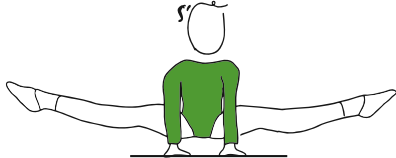
É de realçar que todos os ginastas do grupo têm que realizar o mesmo elemento de cada tipologia que foi declarado na carta de competição. Caso tal não aconteça, a dificuldade destes elementos não será contabilizada.

Os elementos de técnicos têm de vir declarados na Carta de Competição, obrigatoriamente, pela ordem em que surgem no exercício, caso tal não aconteça existe lugar a uma penalização por parte do CP.

4.2.1 Elementos A - Elementos de força dinâmica

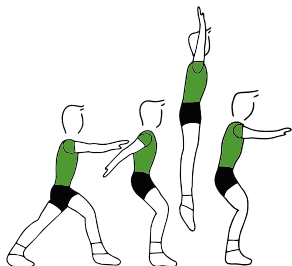
Figura 8	Flexão de braços com joelhos no chão	Dif.
	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores juntos com flexão dos joelhos em apoio no solo.</p> <p>Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.</p>	0,1 Pts
Figura 9	Flexão de braços com membros inferiores afastados	Dif.
	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e afastados à largura dos ombros.</p> <p>Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.</p>	0,2 Pts
Figura 10	Flexão de braços com membros inferiores juntos	Dif.
	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e juntos.</p> <p>Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.</p>	0,3 Pts
Figura 11	Flexão de braços a uma perna	Dif.
	<p>Alinhamento corporal correto em apoio facial apenas numa perna e com os membros inferiores em extensão,</p> <p>Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.</p>	0,4 Pts

4.2.2 Elementos B - Elementos de força estática

Figura 12	Ângulo V sentado com elevação dos M.I.	Dif.
4 tempos		Membros inferiores em extensão e sem contacto com o chão. Apoio total das mãos no solo.
		0,1 Pts
	Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	
Figura 13	Ângulo V com apoio dos 2 pés no chão	Dif.
4 tempos		Membros inferiores em extensão e em contacto com o chão. Apoio total das mãos no solo e elevação da bacia.
		0,2 Pts
	Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	
Figura 14	Ângulo V com apoio de 1 pé no chão	Dif.
4 tempos		Membros inferiores em extensão com um dos pés em contacto com o chão, apoio total das mãos no solo e elevação da bacia .
		0,3 Pts
	Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	
Figura 15	Ângulo V Com MI afastados	Dif.
4 tempos		Membros inferiores em extensão sem estar apoiados no chão. Apoio total das mãos no solo.
		0,4 Pts
	Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	

4.2.3 Elementos C – Saltos

Figura 16	Salto de extensão	Dif.
-----------	-------------------	------

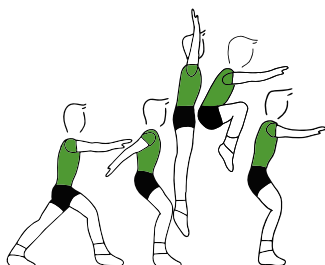


Chamada a pés juntos, realizar um salto de extensão e recepção a pés juntos.

0,1 Pts

Manutenção do alinhamento corporal durante a fase aérea.

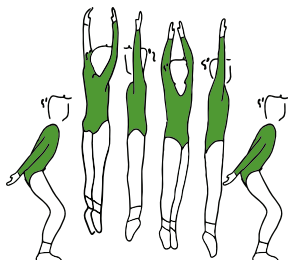
Figura 17	Salto engrupado	Dif.
-----------	-----------------	------



Chamada a pés juntos, realizar o salto engrupado com elevação dos joelhos à altura da cintura. Recepção a pés juntos.

0,2 Pts

Figura 18	1 pirueta	Dif.
-----------	-----------	------

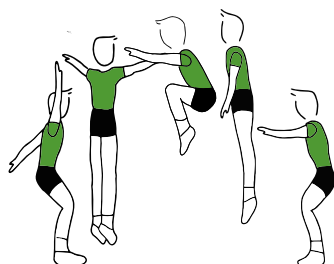


Chamada a pés juntos, realizar uma rotação de 360° no eixo longitudinal e recepção a pés juntos.

0,3 Pts

Manutenção do alinhamento corporal durante a fase aérea.

Figura 19	1/2 pirueta com posição engrupada	Dif.
-----------	-----------------------------------	------

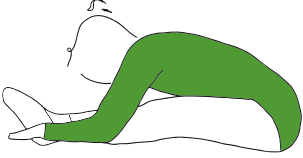
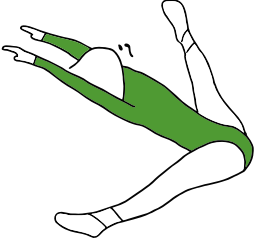

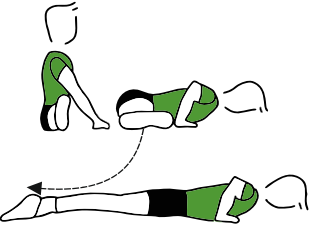


Chamada a pés juntos, realizar uma rotação de 180° no eixo longitudinal, posição engrupada e recepção a pés juntos.

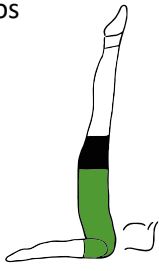
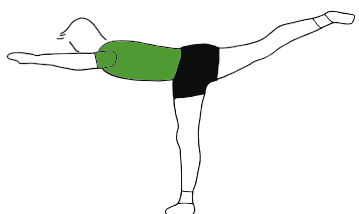

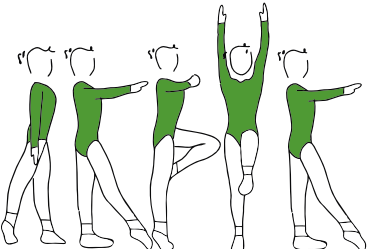
0,4 Pts

Alinhamento dos segmentos corporais no início da rotação dos 180° longitudinais e elevação dos joelhos à altura da cintura.

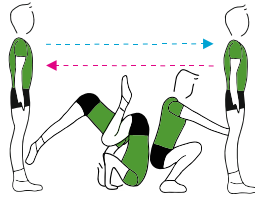
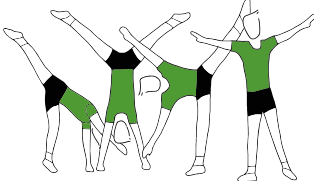
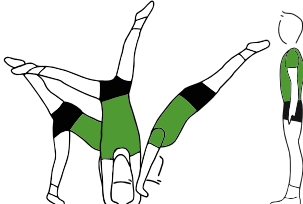
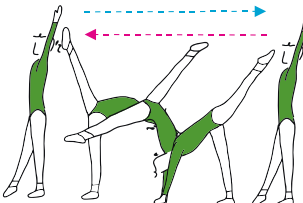
4.2.4 Elementos D - Elementos de flexibilidade

Figura 20	Flexão do tronco à frente M.I. juntos	Dif.
4 tempos		
	<p>Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores juntos em extensão.</p> <p>Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.</p>	0,1 Pts
Figura 21	Flexão do tronco à frente M.I. afastados	Dif.
4 tempos		
	<p>Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores afastado e em extensão.</p> <p>Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.</p>	0,2 Pts
Figura 22	Espargata antero-posterior	Dif.
4 tempos		
	<p>Amplitude de 180º dos membros inferiores em extensão, no plano sagital</p> <p>Manutenção da espargata antero-posterior durante 4 tempos.</p>	0,3 Pts
Figura 23	Pankaque	Dif.
4 tempos		
	<p>Amplitude de 180º dos membros inferiores em extensão, no plano frontal.</p> <p>Flexão do tronco à frente até o peito tocar no chão.</p> <p>Fecho dos M.I em extensão atrás, juntando os calcanhares.</p> <p>Manutenção da espargata frontal durante 4 tempos.</p>	0,4 Pts

4.2.5 Elementos E - Elementos de equilíbrio

Figura 24	Vela	Dif.
<p>4 tempos</p> 	<p>Enrolamento atrás com elevação dos M.I para "vela"</p> <p>Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.</p>	0,1 Pts
Figura 25	Avião	Dif.
<p>4 tempos</p> 	<p>Com o apoio no chão de uma perna em extensão, ligeira inclinação do tronco à frente com elevação antero posterior da outra perna em extensão até perfazer pelo menos 90º</p> <p>Cabeça levantada, olhar para a frente.</p> <p>Manutenção da posição durante 4 tempos.</p>	0,2 Pts
Figura 26	Bandeira	Dif.
<p>4 tempos</p> 	<p>Com o apoio de uma perna no chão e em extensão, com elevação frontal da outra perna em extensão até perfazer pelo menos 135º</p> <p>Cabeça levantada, olhar para a frente.</p> <p>A mão pode segurar a perna em elevação na zona do calcanhar, facilitando a elevação/extensão da perna.</p> <p>Manutenção da posição durante 4 tempos.</p>	0,3 Pts
Figura 27	1 pivot	Dif.
	<p>Com o apoio de uma perna em extensão no chão, realizar uma rotação de 360º longitudinais sobre um pé.</p> <p>A perna livre pode estar em extensão ou fletida.</p> <p>Manutenção de todos os seguimentos corporais, finalizando o elemento em equilíbrio.</p>	0,4 Pts

4.2.6 Elementos F - Elementos gímnicos

<p>Figura 28</p>	<p>Rolamento à frente/Rolamento retaguarda</p>	<p>Dif.</p>
	<p>Flexão dos M.I. com a colocação das mãos à largura dos ombros e orientadas para a frente. M.S. em extensão, elevação da bacia para cima dos ombros com colocação da nuca no solo. Forte impulsão dos M.I. e manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento.</p> <p>Fechar bem os M.I. fletidos sobre o tronco.</p> <p>Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça. Colocação das palmas das mãos no solo orientadas para trás e junto às omoplatas. Apoio simultâneo dos pés no solo com os M.I. fletidos.</p>	<p>0,1 Pts</p>
<p>Figura 29</p>	<p>Roda</p>	<p>Dif.</p>
	<p>Avanço de um dos M.I. com afundo frontal;</p> <p>Enérgico lançamento da perna livre;</p> <p>Apoio alternado das mãos na linha do movimento;</p> <p>Impulsão da perna da frente;</p> <p>Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos;</p> <p>Grande afastamento dos M.I. durante a fase de passagem pelo apoio invertido;</p> <p>No contacto ao solo, o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.</p>	<p>0,2 Pts</p>
<p>Figura 30</p>	<p>Rondada</p>	<p>Dif.</p>
	<p>Mãos colocadas alternadamente e longe dos pés;</p> <p>A primeira mão deverá ser apoiada virada para o lado, enquanto que a segunda mão deverá ficar virada para trás (para a primeira mão);</p> <p>Os M.I. devem-se juntar depois da passagem pela vertical;</p> <p>Forte impulsão dos M.S.;</p> <p>Receção a dois pés.</p>	<p>0,3 Pts</p>
<p>Figura 31</p>	<p>Aranha à frente ou atrás</p>	<p>Dif.</p>
	<p>Apoiar as mãos no solo, à frente / ou atrás, mantendo os M.S. em extensão;</p> <p>Passagem pelo o apoio facial invertido com os M.I. bem afastados e estendidos.</p> <p>Retomar a posição inicial.</p>	<p>0,4 Pts</p>

4.3 Acompanhamento musical

Tendo em conta as especificidades da disciplina, o acompanhamento musical deve ter em consideração uma velocidade específica (BPM – batidas por minuto), compreendida entre as 140 e 160 BPM. BPM abaixo ou acima destes valores podem comprometer os exercícios realizados pelos ginastas.

De acordo com o nível técnico dos participantes a velocidade da música deverá aumentar. Tendo em consideração o aumento ou diminuição da velocidade da música, o tempo da duração das opções de exercício (ver ponto 5.5 deste regulamento), pode variar até 5'' a mais ou a menos.

Nota: no sítio do DE poderão encontrar alguns exemplos de música exclusivamente para orientação do professor em contexto de atividade de treino.

4.4 Estrutura e composição do exercício

Apenas poderão ser realizados os elementos constantes nas tabelas dos pontos 5.1 e 5.2 deste regulamento, podendo estes ser ordenados livremente, de acordo com a música, **NÃO** sendo possível a interpretação de qualquer tipo de tema.

Todos os elementos técnicos (Ponto 5.2) têm de ser declarados e ordenados na Carta de Competição.

De acordo com o nível de execução de cada aluno/grupo de ginastas, é possível a escolha de uma das 3 seguintes opções de exercícios:

Opção A	Duração	Composição do esquema		Dificuldade 1,5 a 2,7
	1:00"	PMA	2 PMA diferentes, com a obrigatoriedade de movimento de braços, que podem ser repetidos ao longo do esquema.	
Deslocações		1 deslocação		0,1
Elementos técnicos		6 elementos técnicos, um de cada tipologia com o grau de dificuldade de 0,1 Pts		0,6
		3 elementos técnicos de grau de dificuldade 0,2 Pts. Um de da uma das seguintes tipologias D, E, e F		0,6
Bonificação pelo nº de elementos no grupo		2 alunos		0,3
		3 alunos		0,6
		4 alunos		0,9
	5 alunos		1,2	
Opção B	Duração	Composição do esquema		Dificuldade 2,6 a 3,8
	1:10"	PMA	3 PMA diferentes, com a obrigatoriedade de movimento de braços, que podem ser repetidos ao longo do esquema.	
Deslocações		2 deslocações no espaço de prova, com a ocupação de dois cantos da área		0,2
Elementos técnicos		6 elementos técnicos, um de cada tipologia com o grau de dificuldade de 0,2 Pts		1,2
		3 elementos técnicos com grau de dificuldade 0,3 Pts. Um de cada uma das seguintes tipologias: C, D e F.		0,9
Bonificação pelo nº de elementos no grupo		2 alunos		0,3
		3 alunos		0,6
		4 alunos		0,9
	5 alunos		1,2	
Opção C	Duração	Composição do esquema		Dificuldade 3,7 a 4,9
	1:20"	PMA	4 PMA diferentes, com a obrigatoriedade de movimento de braços, que podem ser repetidos ao longo do esquema.	
Deslocações		3 deslocações no espaço de prova, com a ocupação de pelo menos dois cantos da área, sendo que uma das deslocações tem de ser circular.		0,3
Elementos técnicos		6 elementos técnicos, um de cada tipologia com o grau de dificuldade de 0,3 Pts		1,8
		3 elementos técnicos com grau de dificuldade 0,4 Pts. Um de cada uma das seguintes tipologias: C, D e F.		1,2
Bonificação pelo nº de elementos no grupo		2 alunos		0,3
		3 alunos		0,6
		4 alunos		0,9
	5 alunos		1,2	

5. AJUIZAMENTO

De acordo com o especificado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar em vigor, pp12, artigo 25º, “1. Em todos os jogos/provas da Fase Local, Regional e Nacional é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 (um) aluno juiz/árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado. Excetuando-se as modalidades cujo Regulamento Específico contemple outro número de árbitros ou outras formas de arbitragem: (...)”

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Ginástica, no ponto 5, ajuizamento, pp9, “(...) todos os GE, em cada uma das disciplinas que escolhe no Módulo do Desporto Escolar, devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes-árbitros habilitados para o nível da competição em que se apresentam e em número definido pela organização da prova.

5.1 Organização do painel de ajuizamento

Um painel de ajuizamento é constituído por 3 a 5 juizes alunos de execução (JE) que tenham realizado a formação inicial de ajuizamento na disciplina e um Chefe de Painel (CP).

Os JE pontuam a execução dos exercícios de acordo com os critérios determinados. A nota de cada JE será o somatório das diferentes pontuações que atribuiu à execução de cada exercício.

O CP, deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer as seguintes funções.

- ✓ Pontuar a nota artística do exercício;
- ✓ Pontuar a execução, para que esta sirva de referência ou em caso de falta de juizes esta possa entrar para o cálculo da nota final;
- ✓ Aplicar as deduções;
- ✓ Conferir o valor de dificuldade do exercício de acordo com os elementos realizados/reconhecidos.

5.1.1 Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel

O CP fará as Deduções à nota final e tem em consideração o seguinte quadro:

Motivo	Dedução
não parar 4 tempos	0,1 pts cada
Elementos técnicos realizados fora de ordem declarada	0,2 pts cada
Não apresentação aos juizes no início e/ou no final do exercício	0,2 pts cada
Saídas do praticável	0,3 pts cada
Queda	0,3 pts cada
Assistência verbal do treinador	0,3 pts cada
Assistência verbal dos elementos do grupo em atuação	0,3 pts cada
Elemento realizado e não declarado	0,3 pts cada
Marcas no praticável	0,3 pts cada
Equipamentos de prova (ver o ponto 4.1.1.1 deste regulamento)	0,3 pts cada
6" a mais ou a menos da duração definida para o exercício	0,5 pts
Elementos técnicos repetidos	1,0 pts cada
Comportamento antidesportivo na área de competição ou tema em não conformidade com o RE	5,0 pts

5.1.1.1 Deduções no equipamento de prova

Motivo	Dedução
A maquilhagem utilizada deve ser modesta, não sendo permitidas pinturas faciais (humana ou animal).	0,3 pts
Quedas de ganchos, fitas, bandoletes e faixas para o cabelo	0,3 pts
Roupa interior visível	0,3 pts
Na zona do tronco os equipamentos que tenham partes corporais expostas, partes transparentes ou de renda que não esteja forrada.	0,3 pts
Os decotes deverão ser modestos. A linha do decote não deverá ultrapassar, à frente metade do esterno e atrás a parte inferior das omoplatas. O corte do maillot, na zona da perna, não deverá ultrapassar a crista ilíaca.	0,3 pts
Uso de brincos e/ou piercings Nota: é permitido o uso destes acessórios caso estes estejam tapados por adesivo da cor da pele.	0,3 pts

5.1.2 Cálculo da nota Final

A Nota final de um exercício é o resultado da:

Média das 3 notas intermédias dos juízes de execução + Nota de Artística + Nota Dificuldade - Deduções do Chefe de Painel

5.1.3 Exemplos das possíveis composições do painel de ajuizamento

✓ Painel de ajuizamento com 5 JE+ CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP			
Nota	E+ alta	E	E	E+ baixa	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
Nota final						$(JE2+JE2+JE5)/3 + \text{Nota Artística} + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$			

✓ Painel de ajuizamento com 4 JE+ CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP/JE5	CP			
Nota	E+ alta	E	E	E+ baixa	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
Nota final						$(JE2+JE3+CP/JE5)/3 + \text{Nota Artística} + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$			

✓ Painel de ajuizamento com 3 JE + CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP			
Nota	E	E	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
Nota final			$(JE1+JE2+JE3)/3 + \text{Nota Artística} + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$				

✓ Painel de ajuizamento com 2 JE + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	CP/JE3	CP			
Nota	E	E	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
Nota final			$(JE1+JE2+CP/JE3)/3 + \text{Nota Artística} + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$				

5.2 Pontuação

5.2.1 Nota de execução - E

Nas apresentações individuais e de grupo, a nota máxima de execução para cada juiz é de 10 pts. Nas apresentações individuais, existem 3 critérios de pontuação e nas apresentações dos grupos existem 4 critérios de pontuação.

✓ correção técnica (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Verificar os requisitos técnicos na execução dos elementos ao longo do exercício nomeadamente os alinhamentos corporais, o equilíbrio e o controlo do movimento, demonstrando claramente a posição inicial e final de cada movimento.	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
Ponderação para apresentações individuais	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Ponderação para apresentações de grupo	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

✓ atitude gímnica (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Todos os ginastas devem revelar uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida.	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

✓ sincronismo entre música/movimento (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
O tempo da música deve ser cumprido para que todos os movimentos do exercício sejam executados por todos os ginastas dentro do tempo / Beat da música, seguindo as frases e os acentos musicais.	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

✓ sincronismo entre os ginastas (máx. 2,5 pts.) **CRITÉRIO ADICIONAL PARA GRUPO**

Descrição	Avaliação				
Capacidade de todos os ginastas do grupo executarem simultaneamente e com a mesma amplitude determinado movimento. Todos os movimentos deverão ser executados como uma unidade.	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

5.2.2 Nota Artística - A

A nota máxima de Artística quer para as apresentações individuais quer de grupo é de 10,0 pts., e é atribuída pelo CP de acordo com os seguintes critérios:

✓ Originalidade (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Verificar se a escolha da música, transições e deslocamentos, são utilizados com originalidade e inovação.	Qualidade excelente	Muito boa qualidade	Boa qualidade	Qualidade satisfatória	Fraca qualidade
No caso dos grupos verificar ainda as interações entre os ginastas nas diferentes formações	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0

✓ Conteúdo aeróbico (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Verificar a variedade da ligação de PMA com os elementos técnicos.	Qualidade excelente	Muito boa qualidade	Boa qualidade	Qualidade satisfatória	Fraca qualidade
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

✓ Estética (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Os ginastas ao longo da realização do exercício, demonstram dinamismo, autoconfiança e projeção visual, captando a atenção dos juizes através da expressão de sentimentos face à música, sem exageros, sendo genuíno e natural no seu desempenho.	Excelente qualidade	Muito boa qualidade	Boa qualidade	Qualidade satisfatória	Fraca qualidade
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

5.2.3 Nota de dificuldade - D

Para cada uma das opções dos exercícios propostos, existe uma nota de partida de dificuldade. Esta está de acordo com o grau de complexidade dos mesmos. E é avaliada pelo CP.

A nota de dificuldade é calculada pela soma do valor de cada um dos elementos que compõem o exercício e que vêm descritas nas diferentes opções propostas neste regulamento.

Nas apresentações realizadas pelos grupos é adicionada uma nota de dificuldade consoante o número de elementos que constitui o grupo.

6. CLASSIFICAÇÕES

Na ginástica aeróbica só existem dois tipos de classificação, individual e de grupos, independentemente do género. É vencedor o exercício apresentado que obtiver melhor pontuação final.

Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo os seguintes critérios de desempate.

1. Melhor nota de execução;
2. Melhor nota de artística;
3. Melhor nota final de dificuldade;
4. Menor número de deduções.

7. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelas Coordenações Locais do Desporto Escolar, Coordenações Regionais do Desporto Escolar e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.