

TROFÉU SP DE GINÁSTICA AERÓBICA 2023
REGULAMENTOS TÉCNICOS

OBJETIVOS: proporcionar aos Professores de Educação Física em geral, um modelo de iniciação esportiva na Ginástica Aeróbica, assim como um modelo que possibilite a participação ampla de praticantes, visando a massificação da modalidade.

PARTICIPANTES: É aberta a participação no TROFÉU SP a qualquer entidade filiada ou não.

CATEGORIAS:

- PRÉ-INFANTIL - de 06 (seis) a 08 (oito) anos, completos no ano da competição.
- INFANTIL - de 09 (nove) anos a 11 (onze) anos, completos no ano da competição.
- INFANTO - JUVENIL - de 12 (doze) anos a 14 (quatorze) anos, completos no ano da competição.
- JUVENIL – de 15 (quinze) a 17 (dezesete) anos completos no ano da competição.
- ADULTO - de 18 (dezoito) anos completos no ano da competição em diante.

*É permitido ao ginasta subir de categoria por idade, no último ano da categoria atual.

PROVAS:

- Individual Masculino - 1 (um) ginasta masculino.
- Individual Feminino – 1 (um) ginasta feminino.
- Dupla – 2 (dois) ginastas, podendo ser 2 (dois) femininos, 2 (dois) masculinos, ou misto.
- Trio – 3 (três) ginastas com formação livre.
- Grupo – De 5 (cinco) até 8 (oito) ginastas com formação livre.

NÍVEIS: As rotinas (ou coreografias) poderão ser apresentadas em 2 (dois) diferentes níveis, conforme os vídeos adotados pela União Panamericana de Ginástica (UPAG), sendo:

- Nível 1 idêntico ao vídeo nível 1
- Nível 2 idêntico ao nível 1 com flexão de cotovelos no lugar da posição de 4 apoios.

Os vídeos estão disponíveis no seguinte endereço: [\(2\) GIMNASIA AERÓBICA UPAG PAGU - YouTube](#)

As sequencias de movimentos devem ser as mesmas dos vídeos. Variações são permitidas nos seguintes movimentos: poses inicial e final, transições e ligações, formações, direções, descolamentos e colaborações para duplas, trios e grupos. O professor deverá escolher o nível de participação conforme o nível técnico de cada competidor

IMPORTANTE: O mesmo ginasta poderá participar em até 4 (quatro) diferentes provas, no mesmo Nível.

DURAÇÃO: As rotinas (ou coreografias) devem ter a mesma duração contida nos vídeos, com tolerância de 5 (cinco) segundos a mais ou a menos.

MÚSICAS: As músicas utilizadas poderão ser as mesmas dos vídeos ou de livre escolha dos participantes, desde que os temas não incluam: violência, raça, religião, sexo.

PISO E ÁREA DE COMPETIÇÃO: O Troféu SP de GAE poderá ser realizado em qualquer local apropriado, com piso preferencialmente com amortecimento. A área de competição utilizada para as categorias Pré-Infantil, Infantil e Infanto-Juvenil será 7m x 7m, e para Juvenil e Adulto 10m X 10m, porém não haverá dedução de linha.

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES: Cada equipe poderá participar com número ilimitado de competidores.

VESTIMENTA: A roupa de apresentação é de livre escolha dos participantes, desde que não tenha conotação de: violência, raça, religião, sexo. Sapatos esportivos ou descalços são permitidos.

PROGRAMAÇÃO: Competição em 1 (uma) etapa - participam todos os ginastas.

ARBITRAGEM:

A banca de arbitragem será determinada pela FPG.

Para o critério artístico será considerada a limitação da criatividade e da complexidade das sequencias dos movimentos, devido aos modelos de vídeos a serem seguidos.

Para os critérios de execução serão utilizados os mesmos padrões do código de pontuação da FIG, encontrados em: [Fédération Internationale de Gymnastique \(gymnastics.sport\)](http://www.federationsport.org)

Elementos de dificuldade adicionais não são permitidos em todos os Níveis, Provas e Categorias.

COLABORAÇÕES:

Para Duplas, Trios e Grupos as colaborações poderão ser realizadas em elevação com as seguintes partes do corpo consideradas como BASES DE APOIO:

- COSTAS – 04 apoios
- PÉS – 02 apoios
- MÃOS – 02 apoios
- JOELHOS – 02 apoios

As bases de apoio para as elevações, caso incluídas, serão estabelecidas pelo treinador/professor de acordo com o nível de cada participante, entre 2 a 6 apoios.

PREMIAÇÃO

POR PROVA:

Serão premiados com medalhas de participação todos os ginastas.

POR EQUIPE:

Será premiada com Troféu Massificação a entidade que participar com o maior número de ginastas incluindo todas as categorias.

PARTICIPAÇÃO:

Todos os ginastas não premiados receberão medalha de participação.

CRONOGRAMA PROVISÓRIO:

Sábado

8h00: Chegada das Equipes

8h00 – 8h30: Congresso Técnico

8h30 – 10h30: Treinamentos Escalonados

11h00 – 13h00: Competições Campeonato Estadual e Troféu SP

13h00 - Premiações