

Renata Gomes Miranda e Castor

**ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DO CICLO 2013-2016 DA
GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA**

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais
2014

Renata Gomes Miranda e Castor

**ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DO CICLO 2013-2016 DA
GINÁSTICA AERÓBICA ESPORTIVA**

Projeto de monografia apresentado ao Curso de Pós-Graduação em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientadora: Prof. Dra. Kátia Lúcia Moreira Lemos

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

2014

C354e Castor, Renata Gomes Miranda e
2014 Elementos obrigatórios do ciclo 2013-2016 da ginástica aeróbica esportiva.
[manuscrito] / Renata Gomes Miranda e Castor – 2014.

40 f., enc.: il.

Orientador: Katia Lucia Moreira Lemos

Especialização – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 40

1. Ginástica. 2. Esportes – Treinamento Esportivo. I. Lemos, Katia Lucia Moreira
II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e
Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 796.41

Ficha catalográfica elaborada pela equipe de bibliotecários da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

RESUMO

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) começou na década de 80, nos EUA, com competições a princípio sem um código de pontuação e em maio de 1994, no Congresso de Genebra, a Ginástica Aeróbica Esportiva foi reconhecida oficialmente pela FIG como modalidade esportiva, no entanto ainda não faz parte das modalidades olímpicas. Ginástica Aeróbica é a habilidade de executar padrões de movimento contínuos, completos e de alta intensidade com acompanhamento musical. O campeonato Mundial de Ginástica Aeróbica consta atualmente com 7 provas: Individual Feminino, Individual Masculino, Dupla Mista, Trio, Grupo de 5 competidores, Aero Dance de 8 competidores e Aero Step de 8 competidores. Uma série de Ginástica Aeróbica Esportiva deve demonstrar movimentos contínuos, flexibilidade, força, equilíbrio e a utilização dos 7 passos aeróbicos básicos combinados com elementos de dificuldade perfeitamente executados. Para se montar uma série, é necessário conhecimento sobre as regras, elementos de dificuldade obrigatórios e os principais erros cometidos pelos atletas durante sua execução. É nesse intuito, que este trabalho foi elaborado com a intenção de auxiliar treinadores e professores da modalidade Ginástica Aeróbica Esportiva, descrevendo os elementos cinesiologicamente, apresentando os processos pedagógicos e informando os principais erros cometidos na execução dos mesmos. Este trabalho é uma atualização do Caderno Técnico I de Ginástica Aeróbica Esportiva, 2011, que trás os novos elementos obrigatórios e as novas regras para a modalidade no ciclo 2013-2016.

Palavras-chave: Esportes. Ginástica. Exercícios Aeróbicos

ABSTRACT

In the 1980s, aerobic gymnastics started in the United States. In its beginning, the sport didn't have a code of points for competitions, but in 1994, aerobic gymnastics was officially recognized as a discipline of sports by the FIG at a conference in Geneva. However, the sport is not as of yet an Olympic sport. Aerobic gymnastics is measured on the ability to perform continuous and complete movement patterns, which are high intensity and with musical accompaniment. The Aerobic Gymnastics World Championships currently consists of 7 events: Single Female, Single Male, Mixed Double, Trio, group of 5 gymnasts, Aerobic Dance and Aerobic Step with 8 competitors. The Aerobic Gymnastics routine must demonstrate continuous movements, flexibility, strength, balance and the use of 7 basic aerobic steps, perfectly executed and judged on elements of difficulty. To create a routine it is important to acknowledge all of the rules, the required difficulties, and the most common mistakes committed by the athletes during the performances. Keeping this in mind, this work was elaborated to assist coaches and teachers with this athletic discipline, while describing the kinesiology of the elements, presenting the pedagogic process and identifying the most common mistakes committed during the performances. This work is an upgrade of "Caderno Técnico I de Ginástica Aeróbica Esportiva, 2011", which brings new required elements and new rules to the 2013-2016 period of this discipline.

Key words: Sports, Gymnastics, Aerobic Exercises

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 Ginástica Aeróbica Esportiva.....	7
1.2 Regras.....	7
1.3 Contexto do problema	8
1.4 Justificativa	8
1.5 Objetivos.....	8
2 METODOLOGIA	9
3 DESENVOLVIMENTO	10
3.1 História.....	10
3.2 Mudanças do ciclo 2013-2016.....	11
3.3 Análise da progressão dos elementos.....	12
I - Categoria Infantil.....	14
II - Categoria Infanto-Juvenil.....	20
III - Categoria Juvenil.....	25
IV - Elementos Opcionais	30
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS.....	40

1 INTRODUÇÃO

1.1 Ginástica Aeróbica Esportiva

Segundo a Federação Internacional de Ginástica (FIG) Ginástica Aeróbica é a habilidade de executar padrões de movimento contínuos, completos e de alta intensidade com acompanhamento musical (FIG - CODE OF POINTS,2013-2016). Esse padrão de movimento é a combinação dos passos aeróbicos junto com o movimento dos braços, todos executados com música para criar sequências de movimentos de alto e baixo impacto, dinâmicos, rítmicos e contínuos.

1.1.1 Regras

O campeonato Mundial de Ginástica Aeróbica consta atualmente com 7 provas: Individual Feminino, Individual Masculino, Dupla Mista, Trio, Grupo de 5 competidores, Aero Dance de 8 competidores e Aero Step de 8 competidores (FIG - CODE OF POINTS, 2013-2016). As provas de trio, grupo, aero-dance e aerostep, podem apresentar qualquer formação, ou seja, masculino, feminino ou misto. Eles competem juntos e as diferenças entre os gêneros são apenas consideradas com índices diferenciados na divisão do critério de dificuldade. Uma série de Ginástica Aeróbica Esportiva deve demonstrar movimentos contínuos, flexibilidade, força, equilíbrio e a utilização dos 7 passos aeróbicos básicos combinados com elementos de dificuldade perfeitamente executados. Os passos básicos são: polichinelo, lunge, skip, elevação de joelhos, chute alto, marcha e corrida. (FIG - CODE OF POINTS, 2013-2016). A série deve ter 1 minuto e 30 segundos de duração para todas as categorias sênior e juvenil e 1 minuto e 15 para as categorias infantil e infanto-juvenil e é avaliada de acordo com Execução, Artística e Dificuldade. Os elementos de dificuldade são divididos em 4 grupos, e uma serie deve conter no mínimo um elemento de cada grupo e no máximo dez elementos de dificuldade. Os grupos são divididos em:

- GRUPO A: Força Dinâmica;
- GRUPO B: Força Estática;
- GRUPO C: Saltos e Saltos com Deslocamento;
- GRUPO D: Equilíbrios e Flexibilidade.

O nível de dificuldade se classifica de 0.1 a 1.0 pontos.

1.2 Contexto do problema

Segundo Lemos(2002), a GAE exige um alto grau de várias capacidades físicas e coordenativas, e necessita de um maior aporte teórico científico que aprimore o trabalho técnico na prática. O Caderno Técnico I de Ginástica Aeróbica Esportiva (LEMOS, 2011), foi elaborado com a intenção de auxiliar treinadores e professores da modalidade Ginástica Aeróbica Esportiva, descrevendo os elementos cinesiologicamente, apresentando os processos pedagógicos e informando os principais erros cometidos na execução dos mesmos. Entretanto com a mudança do ciclo, algumas regras foram alteradas e alguns elementos obrigatórios por categoria também foram modificados, tornando o Caderno Técnico I desatualizado e menos efetivo no seu objetivo primário.

1.3 Justificativa

Existe uma carência de literatura específica de Ginástica Aeróbica Esportiva, e o número de especialistas que atuam nesse esporte ainda não é o suficiente, fazendo-se necessário o estudo detalhado do mesmo. Para que treinadores, professores e acadêmicos possam ter uma referência, como o Caderno Técnico para auxiliar nos treinos, aulas e conhecimento da modalidade, é necessário que se faça uma atualização dos elementos que serão obrigatórios nas séries do novo ciclo 2013-2016, pois acreditamos que os bons técnicos nunca estão prontos, estão sempre em formação.

1.4 Objetivos

- Objetivo Geral:
Atualizar os elementos do Caderno Técnico I da GAE no novo ciclo 2013-2016.
- Objetivo Específico:
Descrever e analisar as progressões pedagógicas e os processos de ensino dos 12 elementos obrigatórios das 3 categorias do ciclo 2013-2016;

Sugerir uma sequência de outros 8 elementos que poderão ser utilizados nos programas de treinamento das equipes.

2 METODOLOGIA

Foi utilizada a análise qualitativa que se baseou em artigos, capítulos de livros, no Código de Pontuação ciclo 2013-2016, encontrado no site da Federação Internacional de Ginástica (FIG) e visualização de vídeos. O estudo foi dividido em três fases:

1. Revisão de literatura abordando análise do movimento e metodologia do ensino;
2. Identificação dos 12 elementos obrigatórios para o ciclo 2013-2016 divididos por categoria como a seguir:

INFANTIL	INFANTO-JUVENIL	JUVENIL
9-11 ANOS	12-14 ANOS	15-17 ANOS
<i>Pushup</i>	<i>Wenson Pushup</i>	<i>Helicopter to Split</i>
<i>Straddle Support</i>	<i>Straddle Support 1/2 Turn</i>	<i>Straddle Support 1/1 Turn</i>
<i>Air Turn</i>	<i>Tuck Jump 1/1 Turn</i>	<i>Straddle Jump</i>
<i>Split Through</i>	<i>Vertical Split</i>	<i>1/1 Turn To Vertical Split</i>

ELEMENTOS OPCIONAIS	
<i>Split Jump</i>	<i>Illusion</i>
<i>Cossack Jump</i>	<i>Tuck Jump to Frontal Split</i>
<i>1/1 Turn</i>	<i>Helicopter to Push Up</i>
<i>A frame</i>	<i>1/1 Air Turn to Split</i>

3. Estabeleceu-se uma progressão didático-pedagógica para o ensino e aperfeiçoamento da técnica de cada elemento, destacando os principais erros cometidos na execução dos mesmos.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 História

A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) é uma modalidade recente. Começou na década de 80, nos EUA, com competições a princípio sem um código de pontuação (LEMOS, 2002). Originou-se na década de 60, também nos EUA, como uma atividade popular de academias (LEMOS, 2002). Foi aprimorada da ginástica aeróbica tradicional criada por JackiSorensen, em 1969, para programas de condicionamento físico para esposas de militares. (MATSUDO, 1990). A primeira federação foi a *Internacional CompetitionAerobicFederation* (ICAF), com sede nos EUA, que organizou o primeiro campeonato mundial em 1989 (LEMOS, 1998). Em maio de 1994, no Congresso de Genebra, a Ginástica Aeróbica Esportiva foi reconhecida oficialmente pela FIG como modalidade esportiva (LEMOS, 1998).

No Brasil, iniciou-se em 1986 com a idéia de se fazer uma competição de Ginástica Aeróbica, ocorrendo a primeira competição em 1987 com o nome de Campeonato Aeróbica Brasil (LEMOS, 2002).

Com a realização de vários campeonatos internacionais, a Ginástica Aeróbica começou a se organizar para pleitear uma vaga como esporte olímpico (LEMOS, 1998). Começou-se então uma disputa entre as federações junto ao Comitê Olímpico Internacional (COI) para serem reconhecidas oficialmente. Entretanto o COI se manifestou contrário a todas elas e declarou que a possibilidade de a Ginástica Aeróbica Esportiva se tornar uma modalidade olímpica seria através de uma federação esportiva oficial que tivesse o reconhecimento do COI (LEMOS, 1998). Assim, as federações procuraram a Federação Internacional de Ginástica (FIG) e disputaram pela aceitação dessa entidade. A FIG é uma das federações mais respeitadas pelo COI, e apesar de reconhecer a importância de cada uma das federações de ginástica aeróbica existentes, preferiu criar seu próprio comitê e com ele um código de pontuação (LEMOS, 1998).

Segundo a FIG (2014), é difícil determinar o número de pessoas que praticam ginástica aeróbica em todo o mundo, mas só no Brasil, meio milhão de pessoas praticam. 74 nações de 129 membros da FIG afiliaram a Ginástica Aeróbica em seus programas globais. Contudo, esse esporte ainda não foi aceito como esporte olímpico.

3.2 Mudanças do ciclo 2013-2016

A FIG apresenta ao final de cada ciclo olímpico uma atualização do Código de Pontuação de cada uma das modalidades ginásticas administrada por ela. A GAE também faz parte deste processo, sendo assim faz-se necessário que apresentemos as principais mudanças para o Ciclo Olímpico atual.

No ciclo 2009-2012 as séries para a categoria juvenil eram de 1 minuto e 45 segundos para as provas de dupla, trio e grupo. No ciclo atual o tempo é de 1'30'' para qualquer prova do juvenil. Observa-se que com esta alteração apenas as provas para AG1 (Infanto Juvenil) e ND (Infantil) permanecem com a duração das rotinas de 1 minuto e 15 segundos. (LEMOS, 2013)

O tablado passou para 7x7 metros nas categorias infantil, infanto-juvenil (individual feminino e masculino, dupla e trio) e juvenil (individual feminino e masculino). Para as categorias infanto-juvenil (grupo), juvenil (dupla, trio e grupo) e todas as provas do adulto, o tablado passou para 10x10m. No ciclo passado só as provas de grupo competiam no tablado 10x10m. (LEMOS, 2013)

As provas de grupos eram com 6 atletas e agora são com 5. Não existiam as provas de Aero-step e Aero-dance. Na categoria adulto no novo ciclo são obrigatórios 2 lifts. Na juvenil obrigatório, e no infanto-juvenil é opcional. Na categoria infantil é proibido. (LEMOS, 2013)

Os elementos de dificuldade para a categoria adulto hoje são no máximo 10 e no ciclo passado eram 12. Deve-se ter no mínimo um elemento de cada grupo com no máximo 5 elementos no solo, 2 saltos com queda em pushup (flexão de cotovelos), 2 saltos com queda em Split, no máximo 2 elementos acrobáticos (lista A1-A7, que está detalhada na categoria juvenil neste trabalho). Elementos com queda em frontal Split ou em prone Split agora são a mesma coisa para o Código de Pontuação. Os saltos que anteriormente apresentavam valores diferentes em função do tipo de impulso agora terão o mesmo valor independente se o impulso é com 1 ou os 2 pés. Também os Saltos que apresentavam valores diferentes em função dos $\frac{1}{2}$ giros agora passam a ter um único valor, independente de ser executado com $\frac{1}{2}$ giro antes e $\frac{1}{2}$ giro depois, todos são considerados com 1/1 volta. (LEMOS, 2013)

Para as categorias infantil, infanto-juvenil e juvenil as combinações dos elementos não são mais pontuadas com acréscimo 0,10, elas podem acontecer, mas não recebem bônus. Essas categorias não são mais obrigadas a terem 2 elementos por grupo, agora é 1 elemento de cada grupo. (LEMOS, 2013)

Os elementos D141, D151, D142 e D152, não estão mais no COP e agora são livres para todos. (LEMOS, 2013)

Essas são mudanças gerais do código de pontuação para o novo ciclo. As modificações feitas por categoria serão citadas adiante separadamente. Devemos também estar cientes que a FIG pode apresentar alterações durante o Ciclo Olímpico, através de sua NEWS LETTERS, sendo assim treinadores, árbitros, preparadores físicos, coreógrafos e demais profissionais envolvidos com esta modalidade devem se manter constantemente atualizados.

3.3 Análise da progressão dos elementos

As características do esporte requerem um alto grau de coordenação, flexibilidade e força, bem como uma alta capacidade aeróbica e anaeróbica. (MULLER & MINEVA, 2014). Os ginastas têm que ser capazes de demonstrar uma série intensa, dinâmica, rítmica e com movimentos aeróbicos de alto e baixo impacto, juntamente com uma perfeita execução dos elementos de dificuldade durante a rotina (KYSLOVICOVA & ZEMKOVA, 2014). Ainda segundo Muller & Mineva (2014) existem diferenças significativas das características dos atletas por faixa etária, como altura e comprimento da perna, enquanto a força dinâmica e a resistência muscular parecem aumentar com a idade. Segundo Sergiev (2014), existem pré-requisitos básicos para o treinamento prático de movimentos motores. São eles: mecanismo fisiológico para a construção de uma habilidade motora, aparelho motor anátomo-funcional peculiar, características biomecânicas dos movimentos, pré-requisitos pedagógicos, e desempenho dos elementos de dificuldade com técnica ideal. Esses trabalhos podem explicar a divisão de elementos por categoria de idade indo dos mais simples aos mais complexos que exigem do atleta mais força e uma coordenação motora mais madura.

A idade cronológica, peso, altura dentre outras, são variáveis que foram durante muito tempo investigadas em pesquisas em ciências do movimento humano, por serem consideradas fatores determinantes do nível de rendimento motor nas diferentes modalidades (FERREIRA FILHO et al., 2000). Segundo Meinel & Schnabel (1984) *apud* Ferreira Filho et al., (2000), o comportamento motor das crianças começa a se estabilizar e a se diversificar a partir dos 12-14 anos. Com isso, o acesso as solicitações de rendimento esportivo e o desejo de performance são constantes, indiferentemente da manifestação do esporte. Na faixa etária dos 10 aos 14 anos, a satisfação e a atenção diminuem rapidamente quando lhes é dada, por exemplo, uma repetição quantitativa da mesma tarefa de forma exagerada ou apresenta-se

pouca variação. Conforme atesta Grosser&Neumeier et al.(1986)*apud* Ferreira Filho et al., (2000), as crianças na faixa etária dos 8 aos 10 anos apresentam um baixo nível de testosterona e o percentual de musculatura de sustentação do corpo gira em torno de aproximadamente 23%. As sessões de treinamento devem ocorrer com resistências leves, como o próprio peso do corpo, ou com outros materiais didáticos alternativos, como bolas de tamanhos e pesos variados, cordas, bastões, bancos suecos, dentre outros (FERREIRA FILHO et al., 2000). Na faixa etária dos 10 aos 12 anos, o nível de testosterona é baixo e o percentual de musculatura de sustentação está em torno de 28% (FERREIRA FILHO et al., 2000). Há um aumento no nível de rendimento da força explosiva apesar de ser baixo em valores absolutos. Assim, torna-se importante a execução de atividades, com o próprio peso do corpo, ou mesmo com o do companheiro, acompanhadas de elementos auxiliares variados e/ou alternativos para facilitar o desenvolvimento biopsicossocial (FERREIRA FILHO et al., 2000).

A partir dos 12 anos de idade, o percentual de massa corporal magra alcança níveis de aproximadamente 33%. O esqueleto ainda é instável, ou seja, ainda não teve sua formação completa, com a calcificação das epífises, nas quais permanece ainda o crescimento longitudinal. Segundo Grosser&Neumeier et al. (1986) *apud* Ferreira Filho et al., (2000), pode-se iniciar o desenvolvimento sistemático da força explosiva e da resistência de força. Entre os 13 e 15 anos, o adolescente do sexo masculino alcança a idade propícia para o treinamento de força nas suas diferentes formas de manifestação. Nos indivíduos do sexo feminino, pode-se começar até um ano antes, variando na faixa etária dos 13 aos 14 anos. É recomendável, nessa faixa etária o aumento do volume do treinamento da força explosiva e também do desenvolvimento muscular (FERREIRA FILHO et al., 2000). Aproximadamente entre os 15 e 17 anos, ocorre uma estabilização corporal e o percentual de musculatura de sustentação do corpo chega aos valores do ser humano adulto e atinge, aproximadamente, 40% da musculatura total do corpo nos indivíduos do sexo masculino e 33% no sexo feminino (FERREIRA FILHO et al., 2000). Essa é a fase que alguns autores (GROSSER et al, 1982 e 1988; SCHMIDTBLEICHER, 1992, dentre outros) aconselham para o início sistemático do treinamento da força máxima e da resistência anaeróbica para os indivíduos com interesse na prática de esporte de alto nível de rendimento. Conforme sugere Grosser&Neumeier et al. (1986) *apud* Ferreira Filho et al., (2000), deve-se, nessa fase, aumentar o treinamento da coordenação intramuscular e da resistência de força, preparando o indivíduo para atuar de acordo com os seus interesses nas várias áreas de manifestação da cultura de movimentos e do esporte.

No estudo de Obradovic (2014), concluiu-se que para os elementos da família pushup, a força de uma maneira geral e a força explosiva, são dominantes. Para a família de elementos *legcircles*, a flexibilidade das pernas e da articulação do quadril, bem como a força dos músculos da mesma articulação, são dominantes (OBRADOVIC, 2014). Para uma performance bem sucedida dos elementos de dificuldade do grupo B, são dominantes: força dos flexores do quadril e flexibilidade das pernas e quadril (OBRADOVIC, 2014). Para uma boa performance dos elementos do grupo C, dependendo do tipo de salto, são dominantes a força dos flexores do quadril, boa flexibilidade de pernas e quadril, potência e coordenação. Finalmente, para os elementos da família D, a flexibilidade de pernas e quadril e a força dos flexores do quadril, são capacidades dominantes para uma boa performance(OBRADOVIC, 2014).

Após apresentar referências importantes que devem sustentar o planejamento dos treinamentos da G.A.E, podemos avançar para a segunda parte deste estudo que trata da identificação e descrição dos elementos de dificuldade separados por categorias.

I - Categoria Infantil

No ciclo passado a categoria infantil abrangia atletas de 10 a 12 anos, que competiam nas provas individual e trio. Os elementos obrigatórios eram A101, C262, D181.

Atualmente a categoria infantil abrange atletas de 9 a 11 anos, que podem competir *individualsco –ed¹*, dupla mista, trio, e grupo. Não podem ser executados elementos em que haja flexão de cotovelos, apoio ou aterrissagem em um braço só. A série deve durar 1 minuto e 15 segundos e ter no máximo 6 elementos de dificuldade que tenham valor entre 0.1 e 0.4, e 2 elementos acrobáticos escolhidos entre esses três:

A-1) *Cartwheel*(roda);

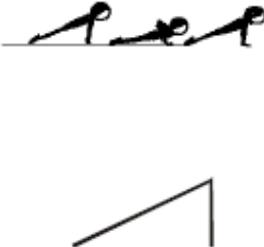
A-2) *Round off*(rondada/rondante);

A-3) *Walkover* (ponte para trás/ponte para frente).

¹Categoria identificada no Código de Pontuação, como desenvolvimento nacional e denominada pela Confederação Brasileira de Ginástica como Categoria Infantil;

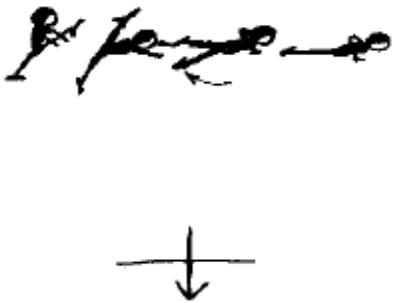
Os elementos de solo devem ser no máximo 4 e os de aterrissagem em *split* no máximo 1. Não deve haver *lift*².

²*Lifts* são as elevações realizadas nas provas de dupla, trio, grupo, aero dance e aero step, onde um ginasta é elevado ou sustentado por um ou mais colegas

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p data-bbox="170 384 707 451">A 101- PUSH UP (FLEXÃO)- VALOR 0.1</p> 	<p data-bbox="745 384 1256 451">1.Apoio frontal com o quadril, os joelhos e os cotovelos estendidos ;</p> <p data-bbox="745 496 1256 563">2.Execute uma flexão e uma extensão de cotovelos;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1301 384 1709 563">➤ Posição de prancha horizontal isométrica, com os ombros abduzidos e cotovelos flexionados a 90°; <li data-bbox="1301 568 1709 711">➤ Fazer flexão de cotovelos e abdução de ombros com os joelhos apoiados no chão. <li data-bbox="1328 756 1709 823">• Habilidades principais: força e coordenação. <li data-bbox="1328 831 1709 1010">• Ações principais: abdução e adução horizontal dos ombros e flexão e extensão dos cotovelos. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1731 384 2121 451">- Realização de movimentos auxiliares com o tronco; <li data-bbox="1731 496 2121 600">- Altura inadequada (descer pouco ou encostar o tórax no solo); <li data-bbox="1731 644 2121 748">- Posição incorreta da cabeça (a cabeça deve estar alinhada longitudinalmente ao tronco).

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>B 102 - STRADDLE SUPPORT (ESQUADRO) – VALOR 0.2</p>  	<p>1.Sentado com o quadril abduzido e joelhos estendidos (posição de straddle);</p> <p>2.O corpo está apoiado por ambos os braços com total apoio de ambas as mãos no solo;</p> <p>3.Ambas as mãos estão colocadas em frente ao tronco;</p> <p>4.O quadril está flexionado e abduzido (mínimo 90°) com os joelhos estendidos e as pernas devem ficar paralelas ao solo;</p> <p>5.Manter a posição por 2 segundos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercício sentado num banco ou nível mais alto, elevando as pernas (mantendo ou oscilando); ➤ Exercício no espaldar, colocando a perna num nível mais alto (trave por exemplo ou alguém segurando); ➤ Colocar uma mão na frente do tronco e outra atrás para auxiliar no equilíbrio; logo depois colocar as duas mãos a frente treinando o exercício na forma correta. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e coordenação. • Ações principais: extensão de cotovelos; flexão de punhos; flexão e abdução de quadril; extensão de joelhos e flexão plantar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abdução de quadril inferior a 90°; -Palmas das mão não apoiadas completamente no solo; - Flexão de joelhos; - Ausência de flexão plantar; -Sustentação inferior a 2 segundos.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>C 103 – 1/1 AIR TURN (SALTO PIRUETA) – VALOR 0.3</p> 	<p>1º FASE: Uma impulsão com os dois pés realizando leve flexão de quadril e joelhos;</p> <p>2º FASE: Enquanto está no ar, realizar um giro de 360° no plano transverso com o quadril e joelhos estendidos;</p> <p>3º FASE: Aterrissar com os pés juntos posição dos braços é opcional;</p> <p>*A posição dos braços é opcional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Treinar salto estendido, para estabilizar joelhos estendidos; ➤ Salto estendido com ¼ de giro; ➤ Salto estendido com ½ giro; ➤ Salto estendido com 1 giro completo (360°). • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: flexão e extensão do tronco; flexão e extensão de joelhos; flexão e extensão de ombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Afastamento indevido dos pés na saída e na chegada do salto; - Afastamento de pernas e ausência de flexão plantar durante a fase de vôo; - Posição incorreta da cabeça (a cabeça deve estar alinhada longitudinalmente ao tronco). - Não completar um giro de 360° na fase de vôo; - Corpo não estendido na fase aérea.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>D 133 - SPLIT THROUGH PANCAKE (PANQUECA) – VALOR 0.3</p> 	<p>1.Sentado com o quadril abduzido em 180° e joelhos estendidos;</p> <p>2.O tronco flexiona até que o peito toque o solo;</p> <p>3.Quando o peito tocar o solo, realizar adução do quadril com os joelhos estendidos até que o corpo esteja estendido de braços.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar a panqueca com uma perna sobre a trave; ➤ Realizar a panqueca com auxílio externo (auxiliar puxando o braço). • Habilidades principais: flexibilidades dos adutores do quadril, equilíbrio e coordenação. • Ações principais: flexão do tronco e abdução do quadril. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausência de flexão plantar e tronco fora do eixo longitudinal; - Abdução do quadril menor que 180°; - Fazer passagem de pernas para trás compensando com movimentos irregulares do tronco; - Apoio de palmas das mãos incompleto no solo.

II - Categoria Infanto-Juvenil (AG 1)³

No ciclo passado os elementos obrigatórios eram A101, B102, C103 e D213. Máximo de 6 elementos no solo. E duração da série de 1 minuto e 30 segundos.

Atualmente a categoria infanto-juvenil abrange atletas de 12 a 14 anos, que podem competir como individual feminino e masculino, dupla mista, trio e grupo. Assim como na categoria infantil, está proibido a execução de elementos em que haja flexão de cotovelos, apoio ou aterrissagem em um braço. A série deve durar 1 minuto e 15 segundos e ter no máximo 8 elementos de dificuldade que tenham valor entre 0.1 e 0.6 e 2 elementos acrobáticos opcionais escolhidos entre esses seis:

A-1)*Cartwheel* (roda);

A-2)*Round off* (rondada/rondante);

A-3)*Walkover*(ponte para trás/ponte para frente);

A-4) *Headspring* (flic com apoio);

A-5) *Handspring forward* (flic frontal);

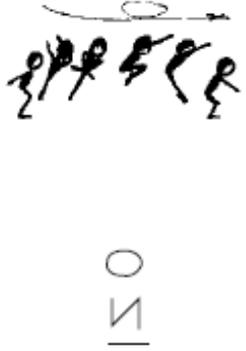
A-6)*Flicflac*.

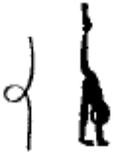
Os elementos de solo devem ser no máximo 5 e os de aterrissagem em split e em flexão de cotovelos no máximo 1. Pode executar *1 lift*.

³O Código de Pontuação reconhece a categoria infanto juvenil (denominação da CGD) como AG 1 (grupo de idade 1).

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>A 142 - WENSON PUSH UP (FLEXÃO DE BRAÇOS COM PERNA APOIADA) – VALOR 0.2</p> 	<p>1. Apoio frontal com uma perna, com o joelho estendido, apoiada sobre o tríceps do mesmo lado;</p> <p>2. Ambas as pernas devem estar com os joelhos estendidos;</p> <p>3. Executar uma flexão de cotovelos;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flexão de braços com um pé apoiado no solo; ➤ Posição inicial de flexão com chute lateral da perna de ação; ➤ Posição estática do elemento. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força e flexibilidade. • Ações principais: adução de ombros; flexão e extensão de cotovelos; flexão de punhos; flexão e abdução de quadril; extensão de joelhos e flexão plantar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não respeitar o ponto de apoio da perna de ação (sobre o tríceps); - Flexionar o braço oposto à perna de ação antes de realizar o início da flexão de cotovelos; - Não posicionar a perna de apoio alinhada longitudinalmente com o tronco, deixando-a passar lateralmente.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>B 105 - STRADDLE SUPPORT ½ TURN (ESQUADRO ABERTO COM MEIA VOLTA) –VALOR 0.5</p> 	<p>1. Sentado com os quadris abduzidos e os joelhos estendidos (posição de esquadro);</p> <p>2. Apoiar as palmas das mãos totalmente no solo e sustentar o corpo realizando um giro de 540° no plano transverso;</p> <p>3. Manter por 2 segundos ao começo, durante ou ao final do giro;</p> <p>4. Trocando as mãos no solo no máximo 6 vezes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¼ de giro; ➤ ½ giro; ➤ Giro completo com apoio de uma mão a frente do corpo e a outra atrás. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e coordenação. • Ações principais: Membros superiores: mãos apoiadas no solo, cotovelos estendidos, ombros levemente aduzidos; Membros inferiores: quadril fletido a 90° e abduzido, joelhos estendidos e flexão plantar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oscilar as pernas no momento do giro; - Não permanecer com flexão plantar durante o giro; - Descer da sustentação antes de terminar a volta completa; - Sustentar o esquadro por tempo inferior a 2 segundos.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>C 264 - 1/1 TURN TUCK JUMP (SALTO GRUPADO COM 1 VOLTA) - VALOR 0.4</p> 	<p>1º FASE :Uma impulsão com os dois pés realizando leve flexão de quadril e joelhos;</p> <p>2º FASE Realizar um salto com um giro de 360° no plano transverso em posição de tuck(quadris flexionados elevando os joelhos também flexionados a frente do corpo na linha da cintura);</p> <p>3.FASE: Aterrisse com os pés juntos, com o tronco orientado na mesma posição de início. ;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Treinar salto estendido partindo de ¼ de volta até 1 volta completa; ➤ Treinar salto grupado partindo de ¼ de volta até 1 volta completa. • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: extensão de cotovelos; extensão e flexão de ombros; flexão e extensão de joelhos; flexão e extensão de quadris. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giro não completar 360°; - Início do giro sem o corpo estar totalmente estendido; - Não manter a flexão plantar, principalmente na fase de vôo; - Não marcar a posição grupada, não mantendo a flexão dos quadris durante o giro.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>D 102 - VERTICAL SPLIT (PANCHET)(SPLIT VERTICAL) – VALOR 0.2</p> 	<p>1. Flexão do tronco apoiando as palmas das mãos totalmente no solo;</p> <p>2. Durante a flexão do tronco uma perna é a base e a outra é levantada numa extensão do quadril atingindo um ângulo de 180° entre uma e outra ;</p> <p>3. Cabeça, tronco e pernas ficam alinhados longitudinalmente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Split horizontal; ➤ Split vertical com apoio das mãos; ➤ Split vertical com toque dos pés na parede; ➤ Executar companchet com resistência (goma/elástico). <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: flexibilidade, equilíbrio e coordenação. • Ações principais: <ul style="list-style-type: none"> Membros superiores: cotovelos estendidos e leve flexão de ombros; Membros inferiores: perna de ação: quadril estendido, joelho estendido e flexão plantar; perna de apoio: quadril flexionado, joelho estendido e pé totalmente apoiado no solo, afastamento antero-posterior das pernas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não atingir a amplitude mínima de 170° na abertura das pernas; - Flexionar o joelho de ambas as pernas; - Desequilíbrio corporal no momento de retorno a posição inicial; - Cabeça, tronco e pernas não ficarem alinhados no plano longitudinal.

III - Categoria Juvenil (AG 2)⁴

No ciclo passado os elementos obrigatórios eram A143, B104, C 383 e D183. Para as categorias de dupla, trio e grupo a série era de 1 minuto e 45 segundos. O valor dos elementos era 0.1 a 0.6 com um elemento 0.7.

Atualmente a categoria juvenil abrange atletas de 15 a 17 anos, que podem competir como individual feminino e masculino, dupla mista, trio, e grupo. Não podem ser executados elementos em que haja aterrissagem em um braço só. A série deve durar 1 minuto e 30 segundos e ter no máximo 10 elementos de dificuldade que tenham valor entre 0.2 e 0.7, permitindo um único elemento de valor 0.8 e 2 elementos acrobáticos opcionais escolhidos entre esses sete:

A-1) Cartwheel (roda),

A-2) Round off (rondada/rondante),

A-3) Walkover (ponte para trás/ponte para frente),

A-4) Handspring (flic com apoio),

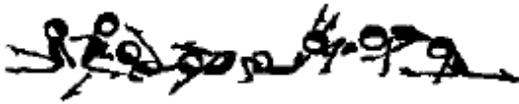
A-5) Handspring forward (flic frontal),

A-6) Flic flac,

A-7) Salto 360° – forward, backward, sideward without twist (salto mortal frontal, mortal de costas e mortal lateral sem pirueta).

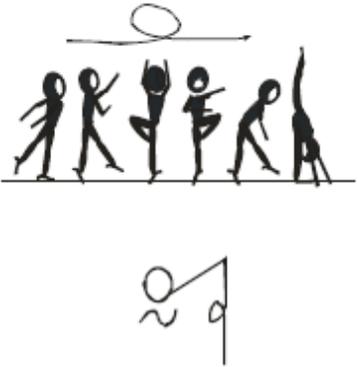
Os elementos de solo devem ser no máximo 5 e os de aterrissagem em split e flexão de cotovelos no máximo 2. É obrigatório executar 1 *lift*.

⁴ AG2: Categoria de idade 2.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>A 314- HELICOPTER TO SPLIT* (HELICÓPTERO PARA SPLIT) – VALOR 0.4</p>   <p>*também chamando de espacato ou abertura antero-posterior.</p>	<p>1º FASE: Sentado com quadril abduzido;</p> <p>2ºFASE: Realiza-se um giro de tronco contralateral ao sentido do giro das pernas, afim de se dar maior impulsão ao movimento;</p> <p>3º FASE: Apoia-se o tronco no solo enquanto as pernas realizam umacircundação acima do tronco, 180°, alternadamente;</p> <p>4º FASE: Simultaneamente, as mãos se apoiam atrás dos ombros para que no final do movimento de pernas haja uma impulsão com os braços para que o atleta se levante e realize um afastamento das pernas no plano transversal (Split).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Treinar o movimento de pernas característico do elemento; ➤ Fazer parte do movimento e segurar as pernas; ➤ Utilizar a camiseta (material em anexo) para ativar a percepção do giro com o quadril alto e o apoio na parte superior das costas. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: flexão, extensão, abdução e adução de quadril; extensão de joelhos; extensão de cotovelos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Circundação incompleta das pernas sobre o corpo; - Realizar flexão de joelhos durante ascircundações; - Split inferior a 180°; - Apoiar as duas mãos no mesmo lado do corpo durante a finalização em split; - Não elevar o quadril durante a circundação das pernas; -Não finalizar o movimento com tronco na mesma direção que iniciou o movimento.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>B 104 - STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (ESQUADRO ABERTO COM 1 GIRO) – VALOR 0.4</p> 	<p>1. Sentado com os quadris abduzidos e os joelhos estendidos (posição de esquadro);</p> <p>2.O corpo gira 360° no plano transverso;</p> <p>3.Mantenha 2 segundos no começo, durante ou ao final do giro;</p> <p>4.Mudando as mão no solo no máximo 4 vezes durante o giro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¼ de giro; ➤ ½ giro. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e coordenação. • Ações principais: Membros superiores: mãos apoiadas no solo, cotovelos estendidos, ombros levemente aduzidos; Membros inferiores: quadril fletido a 90° e abduzido, joelhos estendidos e flexão plantar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não marcar corretamente o início do movimento; - Moveras pernas em outro plano no momento do giro; - Não permanecer com flexão plantar durante a giro; - Descer o corpo antes de terminar o giro completo; -Sustentar o movimento com tempo inferior a 2 segundos.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>C 553 - STRADDLE JUMP (SALTO AFASTADO) – VALOR 0.3</p> 	<p>1º FASE: Uma impulsão com os dois pés realizando leve flexão de quadril e joelhos;</p> <p>2º FASE: Saltar realizando um flexão dos quadris com uma abdução do quadril de 90° ; O ângulo entre o tronco e o quadril não deve ser maior que 60°;</p> <p>3º FASE: Aterrissar com os pés juntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominal com pernas afastadas; ➤ Salto grupado; ➤ Salto carpado. <ul style="list-style-type: none"> -Exercício no espaldar marcado a flexão de quadril com as pernas afastadas. ➤ Repetir o exercício anterior utilizando resistência como, gomas elásticas, pesos nos tornozelos, etc. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: Membros superiores: Na impulsão, realizar flexão de ombros com os cotovelos estendidos, fazer meia extensão de ombros no straddle e retornar a flexão mantendo até o final da fase de vôo; Membros inferiores: flexão plantar, flexão e abdução de quadril. 	<ul style="list-style-type: none"> - Retornar o movimento no solo com as pernas afastadas; - Manter os joelhos flexionados na fase de voo; - Não manter a amplitude de movimento (pernas devem estar no mínimo paralelas ao solo).

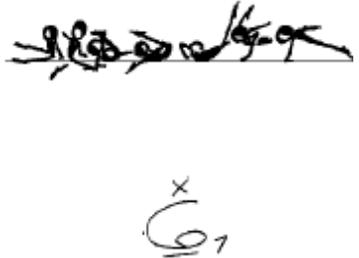
ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>D 154 - 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT (UM GIRO COM FINALIZAÇÃO NO PANCHET) – VALOR 0.4</p> 	<p>1º FASE: De pé, realizar uma pequena extensão do quadril de um lado somente. A outra perna permanece como base;</p> <p>2º FASE: A perna que está fora do solo realiza uma flexão de quadril para dar impulso ao movimento, e é a mesma perna que realiza uma flexão de joelho elevando o pé na altura do joelho na perna de base.</p> <p>3º FASE: Manter a posição da fase 2 e realizar um giro completo de 360°;</p> <p>4º FASE: Ao finalizar o giro, estender o joelho e o quadril que estavam flexionados, apoiar o pé no solo e realizar uma extensão com o quadril da perna que estava de apoio para o giro, mantendo um ângulo de abertura de 180°, apoiando as mãos no solo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar espacato no solo; ➤ Treinar o espacato no espaldar; ➤ Fazer o panchet com faixa elástica; ➤ Treinar com ¼ de giro; ➤ Treinar com ½ de giro. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: flexibilidade e coordenação. • Ações principais: • Parte 1: Pivot ou giro: extensão e flexão de quadril e flexão de joelho da perna de ação • Parte 2: Panchet • Membros superiores: mãos apoiadas no solo, ombros fletidos e abduzidos. • Membros inferiores: Perna de ação: quadril estendido em 180°, joelho estendido e flexão plantar. Perna de apoio: quadril flexionado, joelho estendido e pés apoiados no solo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Não completar o giro de 360°; -O split vertical não alcançar 170° no mínimo; -Girar 360° desequilibrado, desalinhando a execução; -Apoiar o calcanhar antes de completar o giro; -Não executar o vertical split imediatamente após completar a rotação.

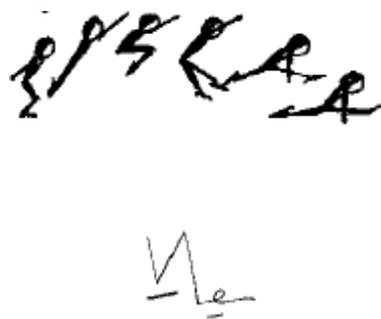
IV - ELEMENTOS OPCIONAIS

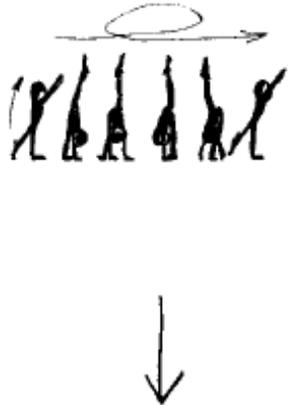
Este estudo apresenta os elementos opcionais como uma forma de auxiliar os técnicos na montagem da lista de dificuldades de seus atletas.

O critério utilizado para a escolha foi prioritariamente as progressões dos elementos obrigatórios, ou seja, o elemento C 114 é uma progressão do C 103 (elemento obrigatório da categoria Infantil) e também uma ótima opção para a categoria AG 1 como elemento adicional da sua lista de dificuldade.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>C 114 - 1/1 AIR TURN TO SPLIT (1 PIRUETA COM QUEDA PARA SPLIT) –VALOR 0.4</p> 	<p>1º FASE: Uma impulsão com os dois pés realizando leve flexão de quadril e joelhos;</p> <p>2º FASE: Realizar um giro de 360° no plano transverso com o joelho estendido e flexão plantar;</p> <p>3º FASE: Ao final do giro realizar extensão de quadril de uma perna e flexão de quadril com a outra perna mantendo os joelhos estendidos, ainda na fase de voo.(Split)</p> <p>4º FASE: Aterrissar em posição de abertura de pernas no plano sagital com 180° de distância entre uma perna e outra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar o salto estendido com queda em Split variando os afastamentos em ântero- posterior e frontal; ➤ Realizar o salto com progressão de ½ giro com queda em split. • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: flexão e extensão do tronco; flexão e extensão de joelhos; flexão e extensão de ombros; flexão, extensão e abdução de quadril. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aterrissar antes de completar os 360° de giro; - Aterrissagem em Split com quadril ou joelhos fora do plano sagital; - Não executar flexão plantar na fase de voo e aterrissagem; - Executar o Split antes de completar a pirueta.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>A 305 - HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP(HELICÓPTERO)- VALOR 0.5</p> 	<p>1º FASE: Sentado com quadril abduzido;</p> <p>2º FASE: Realiza-se um giro de tronco contralateral ao sentido do giro das pernas, afim de se dar maior impulsão ao movimento;</p> <p>3º FASE: Apoia-se o tronco no solo enquanto as pernas realizam uma circundação acima do tronco, 180°, alternadamente;</p> <p>4º FASE: Simultaneamente, as mãos se apoiam atrás dos ombros para que no final do movimento de pernas haja uma impulsão com os braços para que o atleta se levante e realize uma flexão de cotovelo com um braço só, em apoio frontal mantendo os joelhos estendidos e fora do solo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Giro de pernas com tronco apoiado no solo; ➤ Divisão do movimento em partes (execução parcial do giro). • Habilidades principais: força, coordenação e flexibilidade. • Ações principais: flexão e extensão de cotovelos; flexão de punhos; flexão, extensão e abdução de quadril; extensão de joelhos e flexão plantar; isometria e flexão de tronco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não manter a distância e a altura mínima das pernas em relação ao tronco durante o giro; - Auxiliar o giro do tronco e das pernas com as mãos excessivamente; - Não finalizar o movimento exatamente na mesma direção que iniciou.

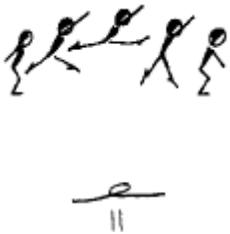
ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>C 273 - TUCK JUMP TO SPLIT (SALTO GRUPADO + SPLIT) – VALOR 0.3</p> 	<p>1º FASE: Uma impulsão com os dois pés realizando leve flexão de quadril e joelhos;</p> <p>2º FASE: Saltar realizando uma flexão dos quadris e dos joelhos; O ângulo entre o tronco e o quadril não deve ser maior que 60°;</p> <p>3º FASE: Realizar extensão de quadril de uma perna e flexão de quadril com a outra perna mantendo os joelhos estendidos, ainda na fase de voo.(Split)</p> <p>4º FASE: Aterrissar em posição de abertura de pernas no plano sagital com 180° de distância entre uma perna e outra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posicionar o aluno no espaldar, suspenso com os ombros e cotovelos estendidos, de maneira que os pés não toquem o chão; ➤ Ainda no espaldar realizar flexão de quadril e joelhos, para que a execução do movimento seja compreendida; ➤ Realizar o salto – treinar altura. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: flexão e extensão de quadril e joelhos; extensão e flexão de ombros, abdução do quadril no plano sagital. 	<ul style="list-style-type: none"> - Afastamento das pernas na fase de voo durante a flexão do quadril; - Flexionar o tronco na fase de voo; - Não alcançar a posição ideal (joelhos flexionados na altura da cintura); - Não realizar flexão plantar na fase de voo e aterrissagem; -Aterrissagem ao solo com as duas mãos apoiadas para o mesmo lado do corpo.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>D 264 – ILLUSION – VALOR 0.4</p> 	<p>1. De pé com os pés unidos, um quadril é estendido para iniciar um giro vertical no plano sagital de 360°;</p> <p>2. O corpo faz uma rotação de 360° sobre a perna de suporte. Uma mão toca o solo, ao lado do pé de suporte;</p> <p>3. A perna do quadril que foi estendido volta a posição inicial;</p> <p>4. Finaliza de pé sobre uma perna ou com pés juntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Em dupla, um faz a posição de panchet e outro o puxa segurando-o pela mão, fazendo-o girar; ➤ Executar o illusion devagar, fazendo meio giro (girar o tronco); ➤ De lado para a parede (com a perna de apoio encostada na parede) tentar fazer o illusion, passando a ponta do pé oposto rente a parede. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: flexibilidade, equilíbrio e coordenação. • Ações principais: Membros superiores: cotovelos estendidos e abdução e flexão dos ombros. Membros inferiores: Perna de ação: quadril estendido, joelho estendido e flexão plantar. Perna de apoio: quadril flexionado, joelho estendido e apoio do pé no solo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não realizar rotação completa da perna ou passar com amplitude menor que 170°; - Não realizar uma extensão de quadril tal que a distancia entre as pernas seja de 170°; - Flexionar os joelhos durante a execução ou desequilibrar e não completar o movimento; - Demorar a elevar o tronco ou retornar a posição inicial em desequilíbrio.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>A 184 – EXPLOSIVE A – FRAME(FIGURA A EXPLOSIVO) – VALOR 0.4</p>  	<p>1. Apoio frontal em posição de flexão de cotovelos;</p> <p>2. Realizar uma extensão de cotovelos gerando um impulso onde o corpo é levantado a uma altura que permita o quadril flexionar de maneira que os pés e as mãos não toquem o solo (posição pike) enquanto está no ar com os joelhos estendidos;</p> <p>3. A posição pike requer joelhos estendidos e próximos ao peito em um ângulo mínimo entre pernas e braços de 90°;</p> <p>4. A saída do solo deve ser com as mãos e os pés ao mesmo tempo;</p> <p>5. Aterrissar em flexão de cotovelos como na posição inicial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar a flexão de cotovelos e saltar; ➤ Ajuda de uma pessoa para executar elevação do quadril; ➤ Partindo da posição de pé, executar a queda em pushup; ➤ Com a ajuda de um companheiro, executar a flexão de quadril até a posição de pike, tocando os pés com as mãos. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, velocidade e flexibilidade. • Ações principais: adução e abdução de ombros; flexão de quadril; flexão e extensão de cotovelos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não conseguir flexionar o quadril no ângulo necessário; - Não perder contato com o solo; - Afastar muito os joelhos durante o salto; - Mão e pés não saírem do solo ao mesmo tempo.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>D 142 - 1/1 TURN (UM GIRO) – VALOR 0.2</p> 	<p>1º FASE: De pé, realizar uma pequena extensão do quadril de um lado somente. A outra perna permanece como base;</p> <p>2º FASE: A perna que está fora do solo realiza uma flexão de quadril para dar impulso ao movimento, e é a mesma perna que realiza uma flexão de joelho elevando o pé na altura do joelho na perna de base.</p> <p>3º FASE: Manter a posição da fase 2 e realizar um giro completo de 360° no plano transversal;</p> <p>4º FASE: Ao final do giro apoiar os dois pés no solo</p>	<p>➤ Fazer ½ giro na meia ponta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: equilíbrio e coordenação. • Ações principais: Membros superiores: flexão, extensão e abdução de ombros; Membros inferiores: Perna de ação: flexão de quadril, flexão de joelho e flexão plantar; Perna de apoio: quadril estendido, joelho estendido e pé apoiado no solo em flexão plantar. 	<p>- Não completar o giro de 360°;</p> <p>- Girar 360° desequilibrando, ou saindo do plano transversal;</p> <p>- Apoiar o calcanhar no solo antes de completar o giro.</p>

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>C 343 - COSSACK JUMP (SALTO COSSACO) – VALOR 0.3</p> 	<p>1º FASE: Uma impulsão com os dois pés realizando leve flexão de quadril e joelhos;</p> <p>2º FASE: Saltar realizando flexão dos quadris mantendo um joelho estendido e o outro flexionado (posição cossaco); O ângulo entre o tronco e o quadril não deve ser maior que 60°;</p> <p>3º FASE: Estender o quadril e aterrissar com os pés unidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar o salto grupado; ➤ Realizar o salto carpado; ➤ Realizar o salto cossaco; ➤ Repetir essa sequência no espaldar, sem e com resistência como gomas, pesos, etc. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: flexão e extensão de quadril; flexão e extensão de joelhos; extensão de cotovelos; flexão e extensão de ombros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não marcar a posição do cossaco paralelo ao solo na fase de voo; - No momento do Cossaco, o joelho da perna que deveria estar estendido, ficar fletido; - Joelhos afastados na posição do cossaco na fase de voo.

ELEMENTO	DESCRIÇÃO	PROGRESSÃO PEDAGÓGICA/ PROCESSO DE ENSINO	ERROS COMUNS
<p>C 713 – SPLIT JUMP (SALTO + SPLIT) – VALOR 0.3</p> 	<p>1º FASE: Uma impulsão com os dois pés realizando leve flexão de quadril e joelhos;</p> <p>2º FASE: Realizar extensão de quadril de uma perna e flexão de quadril com a outra perna mantendo os joelhos estendidos, ainda na fase de voo. (posição Split)</p> <p>3º FASE: Aterrissar com os pés unidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar o split no solo; ➤ Realizar o salto estendido com queda em split. <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades principais: força, flexibilidade e velocidade. • Ações principais: Tronco: alinhado; Membros superiores: flexão de ombros e cotovelos estendidos; Membros inferiores: flexão plantar, flexão e extensão do quadril, extensão de joelhos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não alcançar a amplitude mínima de 170° do Split na fase de voo; - Flexionar o tronco na fase de voo; - Joelhos flexionados na posição Split na fase de voo do salto.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho tem o intuito de orientar e/ou auxiliar aqueles que trabalham com a iniciação e o alto rendimento de Ginástica Aeróbica Esportiva. Cada elemento possui seu processo de ensino, o que não significa que o que está neste trabalho, seja uma “receita de bolo”, mas sim sugestões que já vêm sendo utilizados na prática cotidiana dos treinos não só da ginástica aeróbica como das outras modalidades ginásticas tais como artística e rítmica, e vêm alcançando resultados significativos.

Cada categoria tem regras de competição diferenciadas que do ponto de vista fisiológico, respeitam a maturação do indivíduo. Para categorias infantil e infanto-juvenil os elementos de força estática e dinâmica possuem facilidades como apoio ampliado e aterrissagens mais leves, quantidade de elementos menor que nas categorias juvenil e adulto, e a não exigência de *lifts* para a categoria infantil. Todas essas regras se encaixam no período maturacional em que os indivíduos se encontram em cada categoria, como citado no desenvolvimento deste trabalho.

O Brasil está crescendo muito mundialmente na Ginástica Aeróbica Esportiva, e como tal, essa modalidade deveria ser alvo de mais pesquisa científica no Brasil. E como modalidade praticada por mais de 70 países pelo mundo já deveria fazer parte do quadro de modalidades olímpicas.

REFERÊNCIAS

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG) – CODE OF POINTS. Código de Pontuação – FIG. Ciclo 2013-2016. Disponível em www.fig-gymnastics.com. Acessado em 07 de Abril de 2014.

FERREIRA FILHO, E.; NEVES, L. A. S. R.; GRECO, P. J., *et al.* Determinação do nível de motricidade geral de crianças de 10 a 17 anos: Um estudo intercultural. In: Garcia, E. S.; GRECO, P. J.; LEMOS, K. L. M. (Org.). **Temas Atuais em Educação Física e Esportes IV**. Belo Horizonte, Editora Health, v.4, p.169-189, 2000.

KYSELOVICOVA, O.; ZEMKOVA, E. Modified Aerobic Gymnastics Routines in Comparison with Laboratory Testing of Maximal Jumps. **Scientific Research in Aerobic Gymnastics**, e.1, p.72-74, 2014.

LEMOS, K. L. M.. A Ginástica Aeróbica Esportiva: uma proposta de iniciação. In: **Temas Atuais em Educação Física e Esportes**, v.VII, p.115-129, 2002.

LEMOS, K. L. M. Avaliando o código de pontuação de ginástica aeróbica esportiva da Federação Internacional de Ginástica. In: **Temas Atuais em Educação Física e Esportes**, v.III, p.49-59, 1998.

MATSUDO, V.. Lesões Ósteo-musculares e a Prática da Aeróbica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.4, n.2, p.62-70, 1990.

MULLER, B. C., MINEVA, MARIA. Selection, initial preparation and skill development for FIG Sports Aerobic age groups in Zimbabwe. **Scientific Research in Aerobic Gymnastics**, e.1, p.50-52, 2014.

OBRADOVIĆ, J. Motor skill analysis of some kinetic structure in Aerobics Gymnastics. **Scientific Research in Aerobic Gymnastics**, e.1, p.56-58, 2014.

SERGIEV, G. Method for teaching difficulty elements in Aerobics Gymnastics. **Scientific Research in Aerobic Gymnastics**, e.1, p.54-56, 2014.

LEMOS, K.L.M. **Mudanças dos COP de Ginástica Aeróbica Esportiva**. Material Didático. EEFETO/UFGM. Belo Horizonte, MG. 2013