



GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPORTE E DO LAZER  
SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER  
COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPORTE E DO LAZER  
SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER  
COORDENADORIA DO ESPORTE E DO LAZER

---



**JERN'S**  
DESDE 1969

REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA AERÓBICA

## **1. CATEGORIA: MIRIM**

**1.1 Faixa etária** - 10 (dez) a 13 (treze) anos, completos no ano da competição.

### **1.2 Provas:**

- a) Individual Masculino – 01 (um) ginasta masculino;
- b) Individual Feminino – 01 (um) ginasta feminino;
- c) Dupla mista – 02 (dois) ginastas, 01 (um) feminino e 01 (um) masculino;
- d) Trio – 03 (três) ginastas com formação livre;
- e) Grupo – 05 (cinco) ginastas com formação livre;
- f) Aerodance – 05 á 08 (oito) ginastas com formação livre.

\* Um ginasta poderá participar em até 03 (três) provas no máximo.

\* Cada entidade pode ter até dois representantes por prova.

### **1.3 Exigências:**

Código de Pontuação FIG <http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

**1.4 Tempo da música:** 1'15" (+/- 5seg) para todas as Provas.

**1.5 Área de Competição:** 10m x 10m para todas as provas.

**1.6 Roupas de Competição:** uso opcional de meias transparentes para meninas; shorts ajustados são permitidos para meninos e meninas. Proibido o uso de maquiagem.

**1.7 Número máximo de Elementos de Dificuldade:** 07 (sete) incluindo os Compulsórios abaixo, sem combinações:

- 1) PU (A101);
- 2) Esquadro Afastado (A212);
- 3) 01 (Um) Giro no Ar (B403) ;
- 4) 1/1 giro (C702);

**1.8 Valor dos Elementos de Dificuldade:** 0.10 até 0.40. (coeficiente de divisão 2,0)

### **1.9 Permitidos:**

- 1) 04 (Quatro) elementos no solo, no máximo;
- 2) 01 (um) salto com aterrissagem em espacate no máximo;

- 3) Mínimo de 01 colaboração;
- 4) Serão permitidos shorts e collant para meninos e meninas.
- 5) Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 á A3 são permitidos.

#### **1.10 Não permitidos**

- 1) Aterrissagens em flexão;
- 2) Combinação de elementos de dificuldade, ou com elemento acrobático;
- 3) Não são permitidos elementos em apoio de 1 braço.
- 4) Não são permitidas combinações de elementos acrobáticos.

#### **1.11 Programação**

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.

#### **1.12 Premiação**

- a) Por Equipe: Troféu de 1º lugar para a equipe com maior somatório considerando 4 diferentes provas. A equipe deve participar no mínimo de 2 diferentes provas. Só são contadas as notas das provas que tiverem pelo menos duas escolas competindo;
- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar.

## **2. CATEGORIA: INFANTIL**

**2.1 Faixa etária** – 14 (quatorze) e 15 (quinze) anos, completos no ano da competição.

### **2.2 Provas**

- a) Individual feminino – 01 (um) ginasta feminino;
- b) Individual masculino – 01 (um) ginasta masculino;
- c) Dupla mista – 02 (dois) ginastas, 01 (um) feminino e 01 (um) masculino;
- d) Trio – 03 (três) ginastas com formação livre;
- e) Grupo – 05 (cinco) ginastas com formação livre;
- f) Aerodance – 05 á 08 (oito) ginastas com formação livre.

\* Um ginasta poderá participar em até 03 (três) provas no máximo.

\* Cada entidade pode ter até dois representantes por prova.

**2.3 Exigências:** Código de Pontuação FIG <http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

**2.4 Tempo da música:** 1'15" (+/- 5seg) para Todas as Provas.

**2.5 Área de Competição:** 10m x 10m para todas as provas.

**2.6 Roupa de Competição:** permitida maquiagem discreta.

**2.7 Número máximo de Elementos de Dificuldade:** 07(sete) para Todas as Provas, não existem elementos obrigatórios.

**2.8 Valor dos Elementos de Dificuldade: 0,2 até 0,6.**

**2.9 Permitidos:**

- 1) 04 (quatro) elementos no solo, no máximo;
- 2) Mínimo de 2 colaborações;
- 3) 2 saltos com aterrissagem em PushUp OU com aterrissagem em split para IF, MP, TR e GR;
- 4) 01 (uma) combinação de 2 (dois) elementos.
- 5) Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 á A4 são permitidos.

**2.10 Não permitidos:**

- 1) Flexões em um braço;
- 2) Aterrissagens em um braço;

**2.11 Programação**

a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.

**2.12 Premiação**

- a) Por Equipe: Troféu de 1º lugar para a equipe com maior somatório considerando 4 diferentes provas. A equipe deve participar no mínimo de 2 diferentes provas. Só são contadas as notas das provas que tiverem pelo menos duas escolas competindo;
- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar.

**3. CATEGORIA – JUVENIL**

**3.1 Faixa etária** – 15 (quinze) a 18 (dezoito) anos, completos no ano da competição.

**3.2 Provas**

- a) Individual feminino – 1 (um) ginasta feminino;

- b) Individual masculino – 1 (um) ginasta masculino;
- c) Dupla mista – 2 (dois) ginastas, 1 (um) feminino e 1 (um) masculino;
- d) Trio – 3 (três) ginastas com formação livre;
- e) Grupo – 05 (cinco) ginastas com formação livre;
- f) Aerodance – 05 á 08 (oito) ginastas com formação livre.

\* Um ginasta poderá participar em até 3 (três) provas no máximo.

\* Cada entidade pode ter até dois representantes por prova.

**3.3 Exigências:** Código de Pontuação FIG <http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

**3.4 Tempo da música:** 1'20" (+/- 5seg) para Todas as Provas.

**3.5 Área de Competição:** 10m x 10m para todas as Provas.

**3.6 Número máximo de Elementos de Dificuldade:**

- 1) Máximo de 07 elementos de dificuldade serão permitidos
- 2) Deverão ser apresentados elementos de dificuldade de 04 famílias no mínimo.
- 3) 1 elemento no valor 0,80 opcional
- 4) 1 elemento no valor 0,70 obrigatório;
- 5) 1 elemento no valor 0,70 opcional;

\* Elementos de valor 0,10 não serão contados e poderão ser executados livremente.

**3.8 Permitidos:**

- 1) mínimo 4 famílias;
- 2) 3saltos com aterrissagem em espacate ou PU do grupo B no máximo (para ginastas masculinos não será permitido aterrissagem em espacate);
- 3) Mínimo 3 colaborações;
- 4) 1 (uma) colaboração de 2 (dois) elementos (D+A; D+D; A+A; A+D);
- 5) Elementos acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 á A5 são permitidos;
- 6) Família 4 obrigatória para IM e Família 8 obrigatória para IF;

**3.9 Não permitidos:**

- 1) Aterrissagens em um braço.
- 2) Combinações de elementos acrobáticos para as provas MP, TR e GR. Exceção: na prova Aerodance não são exigidos elementos de dificuldade nem



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPORTE E DO LAZER**  
**SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER**  
**COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR**

elevações, e os elementos acrobáticos podem ser executados livremente, inclusive combinações de até 02 elementos acrobáticos (02 vezes).

### **3.10 Programação**

a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.

### **3.11 Premiação**

a) Por Equipe: Troféu de 1º lugar para a equipe com maior somatório considerando 4 diferentes provas. A equipe deve participar no mínimo de 2 diferentes provas. Só são contadas as notas das provas que tiverem pelo menos duas escolas competindo;

b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar.



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPORTE E DO LAZER**  
**SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER**  
**COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR**

# **ANEXO**



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO ESPORTE E DO LAZER  
SUBSECRETARIA DO ESPORTE E DO LAZER  
COORDENADORIA DE DESPORTO ESCOLAR**

1. OS ELEMENTOS DE ESQUADRO SERÃO VALIDOS COM MEIA VOLTA;
2. OS ELEMENTOS DE ESQUADRO SERÃO VALIDOS COM BUMBUM OU CALCANHAR NO CHÃO (0,05);