



# AERO KIDS

PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS

O programa **AeroKIDS** vai ajudar os mais pequenos a dar os primeiros passos na Ginástica Aeróbica.

Uma disciplina caracterizada pelo ritmo, energia e movimento.



# Ginástica Aeróbica

A Ginástica Aeróbica (AER) é uma disciplina gímnica enérgica e envolvente, marcada por uma sequência de passos e movimentos contínuos, complexos e intensos, realizados com música.

Originária das aulas de fitness, combina coreografias desafiadoras com um alto nível de técnica, incorporando elementos das diversas disciplinas gímnicas.

**AERO KIDS**  
PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS



Par Misto | GINASTAFEMININA & GINASTAMASCULINO | Seleção Nacional





AERO KIDS

PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS

v. Nov24

# UTILIZAÇÃO

# Utilização Programa

Destinatários principais: Treinadores Ginástica e Profs. de Educação Física.

Nesta secção vamos ajudar os Treinadores a aplicar o Programa. Está organizado de uma forma simples e didática. É por isso que vai conseguir, com muita facilidade, colocar os seus ginastas a realizar os Níveis propostos.

## Passo 1 – Segurança acima de tudo

O primeiro passo é filiar os seus Ginastas e a si, Treinador, na Federação de Ginástica de Portugal, para obter o seguro desportivo. É essencial para a prática de qualquer actividade física.

Clique [AQUI](#) para receber todas as informações.

## Passo 2 – Precisa de ajuda? Estamos ao seu lado

Leia com a atenção o Programa. Se tiver alguma dificuldade, contate com a Diretora Técnica Nacional de Ginástica Aeróbica:

Ø [Bruna Coelho](#) - [bruna.coelho@ginastica.org](mailto:bruna.coelho@ginastica.org).

## Passo 3 – Seleção de Escalões e Categorias

Tenha em atenção a idade Ginastas (ver Escalões), quantidade e género (ver Categorias) dos Ginastas que tem no seu Clube/Escola, para decidir o que vai criar.

## Passo 4 – Técnica e Coreografia

- Ø Comece pelo mais simples, o Nível 8, e vá subindo à medida que os Ginastas vão conseguindo cumprir os elementos seguintes.
- Ø Assista à explicação e vídeos dos exercícios / formações.
- Ø Os vídeos foram realizados por ginastas da Seleção Nacional, pelo que deve seguir com atenção os detalhes e à postura nos exercícios.
- Ø Dê asas à sua criatividade e à dos Ginastas. Os elementos definidos para cada Nível são obrigatórios, mas tudo o resto é imaginado.
- Ø Permita que os ginastas explorem diferentes posições e combinações, respeitando as diretrizes técnicas dos exercícios.
- Ø As interações nos Pares, Trios e Grupos são permitidas, mas opcionais, podendo ocorrer apenas uma vez em cada rotina.
- Ø Ah, não se esqueça de dar feedback contínuos, de preferência positivos, focando não só na execução, mas também na dinâmica do grupo.

## Passo 5 – Divirta-se

- Ø Lembre-se de que o objetivo do Programa AeroKIDS é promover uma aprendizagem alegre e divertida, permitindo que os Ginastas expressem os seus estilos pessoais.
- Ø Estimule um ambiente de apoio e colaboração, onde todos se sintam confortáveis para experimentar novas ideias.



# AERO KIDS

PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS

# PROGRAMA

v. Nov24

# Programa

## Níveis de competição

- Ø O Treinador decide em qual dos 8 Níveis os seus Ginastas participam na Competição Nacional. Esta escolha deve ter por base as habilidades técnicas dos Ginastas.
- Ø O Treinador pode alterar o Nível a qualquer momento.
- Ø No final da Competição Nacional, a Federação de Ginástica de Portugal entrega um diploma a confirmar que o Ginasta completou com sucesso o Nível respetivo.

## Apresentação dos Ginastas

- Ø Utilização obrigatória de t-shirt manga curta, calções ou maillot
- Ø Utilização opcional de sapatilhas de ginástica ou de Ginástica Aeróbica.
- Ø Podem fazer descalços.
- Ø Obrigatório o cabelo apanhado, em coque ou rabo-de-cavalo.



## Escalões e Categorias

Escalões	Benjamins	6 anos
	Infantis	7 e 8 anos
Categorias	Individual Feminino	1 Ginasta
	Individual Masculino	1 Ginasta
	Pares	2 Ginastas
	Trios	3 Ginastas
	Grupos	4 a 6 Ginastas

## Pontuação

A Pontuação Final é a soma da pontuações dos critérios Execução (0 a 10), Artística (0 a 10) e Dificuldade (depende do valor dos elementos apresentados).

**EXECUÇÃO** – Qualidade do movimento ou elemento

A execução é avaliada com base em critérios como alinhamento, controlo corporal, técnica e a capacidade de cumprir os requisitos de cada movimento.

**ARTÍSTICA** – Qualidade da apresentação e estética da rotina

Considera a criatividade e originalidade dos movimentos; expressão corporal e ligação com a música; transições entre os elementos; e, interpretação do(s) Ginasta(s).

**DIFICULDADE** - Valor dos elementos com base na sua dificuldade e complexidade. Encontra o valor de cada elemento nos Níveis.

# AERO KIDS

PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS

v. Nov24

## NÍVEIS

# Nível 8 | VÍDEO

Coreografia: Nível muito muito fácil

Elementos Acrobáticos: Rolamento à frente

Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto em extensão	0.1	1. Saída a pés juntos, com o corpo em extensão completa, braços em posição opcional.
		2. Receção com os pés juntos.
Ângulo com bacia no chão	0.1	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e suportar 2 segundos.
Posição de Meia-ponta	0.1	1. Em pé sobre uma perna,
		2. O pé deve estar em meia-ponta e o calcanhar não toca no solo durante 2 segundos.
Prancha	0.1	1. Posição frontal por 2 segundos



# Nível 7 | VÍDEO

Coreografia: Nível muito fácil

Elementos Acrobáticos: Ponte estática - 2 segundos

Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto em extensão com meia-volta (rotação de 180°)	0.2	1. Saída a pés juntos, com o corpo em extensão completa, braços em posição opcional.
		2. Enquanto no ar, o corpo gira 180 graus sobre o eixo longitudinal;
		3. Receção com os pés juntos
Folha	0.1	1. Começando na posição de sentado com os membros inferiores afastados.
		2. O tronco inclina-se para a frente, onde deve permanecer 2 segundos.
Ângulo com bacia no chão	0.1	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e suportar 2 segundos.
Prancha	0.1	1. Posição frontal por 2 segundos



# Nível 6 | VÍDEO

Coreografia: Nível fácil

Elementos Acrobáticos: Roda

Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto engrupado (Tuck)	0.2	1. Saída a pés juntos, com o corpo na vertical, em extensão completa;
		2. Após a saída do solo efetuar fecho tronco/pernas na posição engrupada,
		3. Receção com os pés juntos.
Espargata sagital ou frontal	0.1	Posição de espargata no solo com o tronco na vertical, suportar 2 segs
Ângulo com bacia no chão	0.1	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e suportar 2 segundos.
Flexão	0.1	1. Em posição de ppancha facial, executar um push-up retomando à posição inicial.
		2. A fase descendente conta a partir do momento em que o braço fica paralelo ao solo.



# Nível 5 | VÍDEO

Coreografia: Nível médio fácil

Elementos Acrobáticos: Roda com 1 braço

Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto em extensão com meia-volta (rotação de 180°)	0.2	1. Saída a pés juntos, com o corpo em extensão completa, braços em posição opcional.
		2. Enquanto no ar, o corpo gira 180 graus sobre o eixo longitudinal;
		3. Receção com os pés juntos
Espargata sagital ou frontal	0.1	Posição de espargata no solo com o tronco na vertical, suportar 2 segs
Ângulo com bacia no chão	0.1	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e suportar 2 segundos.
Flexão	0.1	1. Em posição de ppancha facial, executar um push-up retomando à posição inicial.
		2. A fase descendente conta a partir do momento em que o braço fica paralelo ao solo.



# Nível 4 | VÍDEO

Coreografia: Nível médio

Elementos Acrobáticos: Pino ponte e Rolamento atrás para prancha.

Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto engrupado com meia-volta (rotação de 180°)	0.3	1. Salto vertical com uma rotação de 180 graus;
		2. Após a saída do solo efetuar fecho do tronco/pernas na posição engrupada,
		3. Receção com os pés juntos, virados no sentido oposto à posição inicial.
Bandeira	0.2	1. Em pé em uma perna, com a outra perna levantada em posição de espargata sagital ou frontal;
		2. A perna levantada é sustentada pela(s) mão(s) durante 2 segs.
		3. Finaliza em pé com os dois pés juntos.
Ângulo com bacia no chão	0.1	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e suportar 2 segundos.
Flexão	0.1	1. Em posição de ppancha facial, executar um push-up retomando à posição inicial.
		2. A fase descendente conta a partir do momento em que o braço fica paralelo ao solo.
Pivot (rotação de 360°)	0.2	1. Realizar uma volta completa (360°) apoiado na meia-ponta do pé.
		2. Colocação opcional dos membros superiores e membro inferior livre.



# Nível 3 | VÍDEO

Coreografia: Nível médio difícil

Elementos Acrobáticos: Aranha Tik Tak e Roda

**AEROKIDS**

PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS



Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto engrupado com pirueta (rotação de 360°)	0.4	1. Salto vertical com uma rotação de 360 graus;
		2. Após a saída do solo efetuar fecho do tronco/pernas na posição engrupada,
		3. Receção com os pés juntos, virados para o mesmo sentido da posição inicial.
Espargata vertical com mãos	0.1	1. Enquanto uma perna apoia o corpo, a outra é elevada até definir uma espargata (mínimo 170°);
		2. As mãos tocam no solo ao lado do pé de apoio, e a cabeça, tronco e perna levantada estão alinhados.
		3. Termina em pé, com os pés juntos.
Ângulo de pernas afastadas	0.2	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e bacia, sustentado apenas com as mãos no solo, durante 2 segs.
Ângulo com bacia no chão	0.1	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e bacia, sustentado apenas com as mãos no solo, durante 2 segs.
Flexão	0.1	1. Em posição de ppancha facial, executar um push-up retomando à posição inicial.
		2. A fase descendente conta a partir do momento em que o braço fica paralelo ao solo.
Pivot (rotação de 360°)	0.2	1. Realizar uma volta completa (360°) apoiado na meia-ponta do pé.
		2. Colocação opcional dos membros superiores e membro inferior livre.
Pancake	0.2	1. Começando em espargata frontal com o tronco na vertical, inclinar o tronco à frente até que toque no solo.
		2. Os membros inferiores rodam para trás, sem elevar a bacia, finalizando com as pernas juntas em decúbito ventral.

# Nível 2 | VÍDEO

Coreografia: Nível difícil

Elementos Acrobáticos: Rondada e Pino argola

**AEROKIDS**

PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS



Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto em espargata	0.4	1. Salto vertical e com os membros inferiores em espargata (mínimo 170° de afastamento)
		2. Receção a pés juntos
Espargata vertical com mãos	0.1	1. Enquanto uma perna apoia o corpo, a outra é elevada até definir uma espargata (mínimo 170°);
		2. As mãos tocam no solo ao lado do pé de apoio, e a cabeça, tronco e perna levantada estão alinhados.
		3. Termina em pé, com os pés juntos.
Ângulo de pernas afastadas	0.2	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e bacia, sustentado apenas com as mãos no solo, durante 2 segs.
Flexão	0.1	1. Em posição de ppancha facial, executar um push-up retomando à posição inicial.
		2. A fase descendente conta a partir do momento em que o braço fica paralelo ao solo.
Pirueta (rotação de 360°)	0.3	1. Salto vertical com uma rotação de 360 graus com os braço sem posição opcional
		2. Após a saída do solo efetuar fecho do tronco/pernas na posição engrupada,
		3. Receção com os pés juntos, virados para o mesmo sentido da posição inicial.
Rodar em espargata sagital (Split roll)	0.3	1. Começando na posição de espargata sagital com o tronco na posição vertical;
		2. O tronco inclina-se em direção ao membro inferior da frente até tocar com o peito, segurança com as mãos nessa perna.
		3. Realizar uma rotação lateral de 360° em espargata sagital, terminando na posição inicial.

# Nível 1 | VÍDEO

Coreografia: Nível muito difícil

Coreografia deste nível é livre! Único nível em que é opcional não utilizar coreografia e música fornecida pela FGP,

mas devem ser respeitadas as diretrizes do nível.

Elementos Acrobáticos: Aranha (frente ou atrás) e Pino mata borrão

**AEROKIDS**

PROGRAMA TÉCNICO DE BENJAMINS E INFANTIS



Elemento / LINK Vídeo	Valor	Descrição
Salto em espargata	0.4	1. Salto vertical e com os membros inferiores em espargata (mínimo 170° de afastamento)
		2. Receção a pés juntos
Espargata vertical sem mãos	0.2	1. Enquanto uma perna apoia o corpo, a outra é elevada até definir uma espargata (mínimo 170°);
		2. A cabeça, tronco e perna levantada estão alinhados.
		3. Termina em pé, com os pés juntos.
Ângulo com meia volta (rotação de 360°)	0.2	1. Posição sentado com os membros inferiores afastados, e mãos no chão à frente.
		2. Subir os membros inferiores e bacia, sustentado apenas com as mãos no solo, durante 2 segs.
Flexão wenson	0.2	1. Posição frontal com uma perna estendida e apoiada na parte superior do tricept do mesmo lado (wenson);
		2. Ambas as pernas devem estar em extensão completa;
		3. Da posição de wenson, é executado uma flexão push-up;
		4. Finalizar em posição frontal.
Salto engrupado com pirueta (rotação de 360°)	0.3	1. Salto vertical com uma rotação de 360 graus;
		2. Após a saída do solo efetuar fecho do tronco/pernas na posição engrupada,
		3. Receção com os pés juntos, virados para o mesmo sentido da posição inicial.
Pirueta (rotação de 360°)	0.3	1. Salto vertical com uma rotação de 360 graus com os braço sem posição opcional
		2. Após a saída do solo efetuar fecho do tronco/pernas na posição engrupada,
		3. Receção com os pés juntos, virados para o mesmo sentido da posição inicial.

# Contatos

[www.ginastica.org](http://www.ginastica.org)

[federacao@ginastica.org](mailto:federacao@ginastica.org)

+351 218 141 145

Social Media



GINÁSTICA **TV**