

7s fortune

<p>Diretora Técnica: Sara Luna</p><p>Coordenador das Disciplinas do Olímpicas: Ricardo</p><p>Lima</p><p>Caracterizada pela intensidade, ritmo intensivo e entusiasmo, esta disciplina</p><p>gímica pode ser praticada por ginastas nas categorias individuais femininos ou</p><p>masculinos, pares mistos, trios femininos, masculinos ou mistos e grupos de</p><p>aeróbica,</p><p>Aerodance e Aerostep nos escalões infantil (6-8 anos), iniciados (9-11 anos), juvenis</p><p>(12-14 anos), juniores (15-17 anos) e sêniores (18+ an) Tj T* BT</p><p>A Ginástica Aeróbica tem</p><p>origem nas competições de instrutores das convenções</p><p>internacionais de fitness, onde os</p><p>chutos altos, as flexões abdominais, os polichinelos e os push ups eram os exercícios</p><p>obrigatórios de todas as rotinas nas categorias individual, par </p><p>misto e trio.</p><p>Desde</p><p>1995 que a Federação Internacional de Ginástica (FIG), a União Europeia de Ginástica</p><p>(UEG) em 1999, e consequentemente a Federação</p><p>de Ginástica de Portugal (FGP),</p><p>integram esta disciplina gímica que se caracteriza pela performance dinâmica de</p><p>rotinas de grande intensidade, demonstrando força, flexibilidade e coordenação</p><p>motora.</p><p>As componentes artística e técnica encontram-se integradas na coreografia,</p><p>música, ritmo e estilo livremente escolhidos pelos competidores. O sistema de avaliação</p><p>é composto pelos 3 critérios, artística, execução e dificuldade, definidos pela FIG no</p><p>Código Internacional de Pontuação.</p><p>As competições de Ginástica Aeróbica, estão</p><p>organizadas segundo dois programas técnicos: Base e 1 </p><p>Divisão. Desde 1995 que esta</p><p>disciplina possui calendário competitivo distrital, regional e nacional, cujas</p><p>competições nacionais organizadas pela FGP, são </p><p>Taça de Portugal, Campeonato Nacional</p><p>(1 </p><p>O Programa de Alto Rendimento integra estes</p>