



FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA

Regulamento Estadual Mirim GAM FRG 2009

Considerações Gerais:

Participações, inscrições, sorteio da ordem de apresentação, categorias e outros: Conforme estatuto, regulamento geral e específico da FRG para GA.

Valores:

De acordo com código de taxas da FRG.

Categorias:

- Mirim – até 8anos

Composição da equipe:

As equipes serão assim compostas:

- Um chefe de delegação;
- Um técnico (a) (obrigatório);
- Equipe de três a seis ginastas por categoria. Para efeito de classificação da equipe, serão somadas as três melhores notas por aparelhos.

OBS: Poderão ser inscritos ginastas avulsos e número ilimitado de equipes. Porém só poderá ser premiada mais de uma equipe por categoria de uma mesma entidade se houver menos de três equipes por categoria, cada clube poderá classificar no podium no máximo uma equipe.

Uniforme dos ginastas:

No masculino poderão ser utilizados: Camiseta, calção e ou calça com meias ao invés de malha (em todos os aparelhos).

Disciplina:

O ingresso de equipes e ginastas deverá ser feito de forma disciplinada, devidamente uniformizada.

Feita a apresentação à banca de arbitragem, os ginastas devem aguardar a autorização para o início do aquecimento. Deverão também aguardar no local determinado, o início das provas.

Após a apresentação, o ginasta deverá abandonar a área do aparelho.

Encerrado o aquecimento os ginastas deverão cessar imediatamente as atividades no aparelho.

A equipe somente poderá sair do local, com a autorização do diretor de competição.

A disposição dos aparelhos, trampolins e colchões não poderão ser alterados sem a autorização do diretor de competição.

Na competição:

As entidades devem estar no local do evento com no mínimo 01 (uma) hora de antecedência do início da competição.

Dentro dos limites da área de competição somente poderão permanecer pessoas que estejam devidamente identificadas com seus crachás ou autorizadas pelo diretor de competição.

Haverá uma reunião com o Diretor de Competição e os técnicos, 30 (trinta) minutos antes do início do evento, com a finalidade de esclarecer as últimas informações.

Aparelhos:

- Solo.
- Cavalo com alças.
- Argolas.
- Salto sobre o cavalo ou mesa (depende da disponibilidade do organizador).
- Paralelas.
- Barra Fixa.

Obs: Fica a critério do organizador colocar ou não, a mesa de saltos a disposição dos participantes, neste caso, será opcional a utilização da mesma. Esta divulgação deverá ser feita até no máximo 30 dias antes da data do evento.

Séries:

- As provas serão apresentadas em formato de séries



FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA

- As séries serão compostas por elementos ou seqüências obrigatórias.
- Cada elemento ou seqüência faltante implicará na dedução do valor do elemento.
- Auxílios não validarão os elementos ou seqüências e serão penalizados em 1,00 ponto.
- Descontos posturais por falhas de joelhos, pés, braços ou tronco serão despontuados conforme código da FIG.
- O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- Para a categoria mirim será permitida uma 2ª tentativa de salto, caso na 1ª tentativa o ginasta tenha zerado o mesmo, sem penalização.
- Para as demais categorias será permitida uma 2ª tentativa com uma penalização de 1,00 ponto na nota de partida.

Casos omissos: serão resolvidos pela direção técnica da FRG.

SOLO

Valor de dificuldade – 10,00 pontos.

Valor execução – 10,00 pontos.

Tablado com medidas normais, 12m x 12m.

Parte	Valor da parte	Descrição dos exercícios
1	2,00	De pé, de frente para a diagonal (A-C), salto em extensão com uma pirueta, terminando na posição firme,
2	1,00	Parada de mãos passageira e rolamento para frente grupado terminando na posição de pé,
3	2,00	Corrida seguida de sobre-passo e rodante salto em extensão à posição firme,
4	1,00	Coreografia qualquer ao espacato de frente 2" (de frente para a diagonal C-A),
5	1,00	Apoiar as mão no solo à frente do quadril e passar para a parada de cabeça 2" (subida com as pernas unidas e estendidas)
6	1,00	Da parada de cabeça, flexionar as pernas sobre o tronco (passando pela posição grupada) e lançá-las rapidamente para cima, estendendo os braços e as pernas, passando para a parada de mãos, retornar da parada de mãos(sem rolar para frente) com as pernas unidas e estendidas (carpado), elevando o corpo à posição de pé,
7	2,00	Corrida e rolamento saltado (o ginasta que realizar peixe, recebe 0,20 pts. De bonificação) à posição firme.

CAVALO COM ALÇAS

Valor de dificuldade – 10,00 pontos.

Valor execução – 10,00 pontos.

Obs: A série pode ser iniciada para qualquer lado, o lado escolhido para descrição serve apenas como exemplo para execução de uma série.

O ginasta poderá utilizar-se de um apoio para subir no cavalo: banquetas, caixa de plinto, colchão, etc.

Parte	Valor da parte	Descrição dos exercícios
1	1,00	De frente para o cavalo, mão direita sobre a alça direita, mão esquerda sobre a alça esquerda, saltar ao apoio sobre as alças, com imediato lançamento da perna direita para o lado direito, passando-a para frente por sobre a alça direita,
2	1,00	Balanço para o lado esquerdo e retorno para o lado direito,
3	1,00	Balanço para o lado esquerdo e retorno para o lado direito,
4	1,00	Passar a perna direita para trás por sobre a alça direita,
5	1,00	Balanço para o lado esquerdo, passando a perna esquerda pra frente por sobre a alça esquerda,
6	1,00	Balanço para o lado direito e retorno para o lado esquerdo,
7	1,00	Balanço para o lado direito e retorno para o lado esquerdo,
8	1,00	Passar a perna esquerda para trás por sobre a alça esquerda,
9	2,00	Balanço para o lado direito passando a perna direita para frente por sobre a alça direita, balanço para o lado esquerdo passando a perna esquerda para frente por sobre a alça esquerda, saindo de cima do cavalo para frente fazendo ¼ de giro para o lado direito, terminando na posição de pé, lateralmente ao cavalo.



FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA

ARGOLAS

Valor de dificuldade – 10,00 pontos.

Valor execução – 10,00 pontos.

As argolas deverão estar a no máximo 2 m. de altura do colchão.

Parte	Valor da parte	Descrição dos exercícios
1	2,00	Da suspensão, tomada de impulso para frente e três balanços completos para trás,
2	3,00	No final do quarto balanço, atrás, puxar o corpo para cima, passando a suspensão com os braços flexionados e com os braços flexionados realizar um balanço para frente,
3	3,00	Um balanço para trás e um balanço para frente, quando o corpo chegar a frente, estender os braços, lançando-se para a frente para a suspensão com os braços estendidos
4	1,00	Balanço para trás,
5	1,00	Balanço para frente com imediato lançamento das argolas para os lados e saindo pela frente com o corpo estendido (não é mortal, é apenas uma descida das argolas pela frente) chegando na posição firme.

SALTO SOBRE A MESA

Altura do cavalo – 1,10m.

Valor de dificuldade – 10,00 pontos.

Valor execução – 10,00 pontos.

Salto afastado com mini-trampolim

Obs.: Poderá escolher o cavalo antigo colocado na transversal ou mesa de saltos.

PARALELAS SIMÉTRICAS

Valor de dificuldade – 10,00 pontos.

Valor execução – 10,00 pontos.

Obs.: A altura das paralelas deverá ser escolhida conforme a necessidade da equipe, e deverá ser a mesma para toda a equipe, lembrando-se de que o ginasta deverá passar como corpo completamente estendido e com ponta de pés, em suspensão no meio dos barretes.

Parte	Valor da parte	Descrição dos exercícios
1	1,00	No meio das paralelas, em suspensão, realizar tomada de impulso, seguida de balanço para trás, balanço para frente, balanço para trás,
2	2,00	Balanço para frente com imediato quipe ao apoio com as pernas afastadas sobre os barretes,
2	0,50	Unir as pernas na frente (buscar uma posição próxima ao esquadro alto), lançar as pernas
3	0,50	Balanço para trás, balanço para frente afastando as pernas e batendo-as afastadas sobre os barretes e voltando a unir as pernas na frente,
4	1,00	Balanço para trás a 45° (mínimo)
5	2,00	Balanço para frente e balanço para trás a 45° (mínimo)
6	3,00	Balanço para frente e balanço para trás a 45° (mínimo) com saída lateral a posição firme.

BARRA FIXA

Valor de dificuldade – 10,00 pontos.

Valor execução – 10,00 pontos.

Obs.: a barra deverá estar a uma altura aproximada de 1,50m. medidos do colchão, de forma que o ginasta possa passar estendido por baixo da barra.

Parte	Valor da parte	Descrição dos exercícios
1	1,00	Da suspensão, realizar oitava ao apoio estendido,
2	2,00	Lançamento das pernas para trás e retorna das mesmas para frente ao giro de quadril ao apoio estendido,
3	1,00	Giro de quadril (rolamento) para frente, parando em suspensão carpado com braços estendidos,
4	1,00	Elevação das pernas estendidas, passando-as estendidas por entre os braços até atingir a suspensão com o corpo estendido para baixo (envelope) e retornar as pernas estendidas até a suspensão invertida (de cabeça para baixo, pernas estendidas para cima, barra em posição dorsal),
5	3,00	Puxar-se para cima e realizar uma oitava dorsal ao apoio sentado sobre a barra,
6	2,00	Lançamento das pernas e corpo para frente e para cima, saindo da barra e chegando de pé em posição firme.