

# REGULAMENTO TORNEIO ESTADUAL GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

## 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 08 anos (equipe e individual).
- Pré-infantil – 09 e 10 anos (equipe e individual).
- Infantil – 11 e 12 anos (equipe e individual).
- Juvenil – 13 e 14 anos e Adulto - 15 anos ou mais (equipe unificando juvenis e adultos, individual separado para juvenis e adultos).

### 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 à 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
- 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 à 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:

Cada ginasta terá a disposição 03 níveis em ordem crescente de desenvolvimento. Exceto no salto que serão 04 níveis. A escolha do nível será aleatória conforme a condição técnica do ginasta e poderá mudar de aparelho para aparelho.

- 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.**
- No salto 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

Tempo máximo de série 1min e 10seg.

#### Nível 3 valor 8,00 pontos

Série obrigatória

Parte	Elemento	Valor
1	Parada de mãos rolo	1,00
2	Rolo de costas carpado	1,00
3	Avião	1,00
4	Peixe	2,00
5	Passo a frente lançamento de uma perna a frente com giro com 180º (mudança de direção)	0,50
6	Salto de extensão com giro de 360º	1,00
7	Rodante salto de extensão	1,50

#### Nível 2 valor 9,00 pontos

Série obrigatória

Parte	Elemento	Valor
1	Mortal para frente	2,00
2	Avião	0,50
3	Passo a frente lançamento de uma perna a frente com giro com 180º(mudança de direção)	0,50
4	Reversão	1,50
5	Salto de extensão com giro de 180º	0,50
6	Rolo para trás a parada de mãos	1,50
7	Rodante flic ou rodante mortal	2,50

#### Nível 1 valor 10,00 pontos

Série obrigatória

Parte	Elemento	Valor
1	Rodante flic ou rodante mortal	3,00
2	Equilíbrio sobre uma perna ou braço 2"	0,50
3	Peixe + kipe de cabeça (1+1)	2,00
4	Passo a frente lançamento de uma perna a frente com giro com 180º(mudança de direção)	0,50
5	Seqüência acrobática para frente de 2 elementos	1,50
6	Parada de mãos 2" + passo com ½ volta	0,50
7	Acrobático no mínimo valor B (diferente dos demais)	2,00

## SALTO

Sobre o cavalo ou mesa

### Nível 4 valor 7,00 pontos

Salto obrigatório

Altura – (Opcional, porém a mesma para toda a equipe) De 1,10 a 1,35m.

Com mini-trampolim.

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Grupado (passando as pernas com joelhos flexionados entre os braços) sem apoio dos pés sobre o aparelho. Ou afastado sem o apoio dos pés no aparelho.	7,00

Descontos: De acordo com o CP.

### Nível 3 valor 8,00 pontos

Salto obrigatório

Altura – (Opcional, porém a mesma para toda a equipe) De 1,10 a 1,35m.

Com mini-trampolim.

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Reversão	8,00

Descontos: De acordo com o CP.

### Nível 2 valor 9,00 pontos

Salto obrigatório

Altura – (Opcional, porém a mesma para toda a equipe) De 1,10 a 1,35m.

Com trampolim.

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Reversão	9,00

Descontos: De acordo com o CP.

### Nível 1 valor 10,00 pontos

Salto livre

Altura – (Opcional, porém a mesma para toda a equipe) De 1,10 a 1,35m.

Com trampolim.

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Saltos com giro sobre o eixo longitudinal no 2º vôleu ou saltos com mortal.	10,00

Descontos: De acordo com o CP.

## PARALELAS

### Nível 3 valor 8,00 pontos

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Vela na suspensão	1,00
2	No apoio uma flexão de braços	1,00
3	Esquadro 2"	1,00
4	A partir da posição afastada rolo de ombros para frente (pernas afastadas)	2,00
5	Embalo	1,00
6	Embalo	1,00
7	Saída lateral por trás	1,00

## Nível 2 valor 9,00 pontos

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Quipe de pernas afastadas	2,00
2	Esquadro 2"	1,00
3	Subida a parada de ombros	1,50
4	Rolo afastado	1,50
5	Embalo	1,00
6	Embalo	1,00
7	Saída lateral por trás	1,00

## Nível 1 valor 10,00 pontos

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Quipe	2,00
2	Esquadro 2"	0,50
3	Finlandês ao apoio axilar	1,00
4	Elevação traseira	1,50
5	Balanço completo a 45°	1,00
6	Balanço a parada de mãos	2,00
7	Saída em mortal para frente ou trás	2,00

## BARRA FIXA

### Nível 3 valor 8,00 pontos

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Oitava	2,50
2	Lançamento para trás a 90°	1,50
3	Giro de quadril	1,50
4	Sub-lance de pernas unidas sem apoio dos pés	2,50

### Nível 2 valor 9,00 pontos

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Oitava	2,00
2	Lançamento para trás a 90°	1,00
3	Giro de quadril	1,00
4	Sub-lance sem soltar a barra	1,00
5	Embalo	1,00
6	Embalo	1,00
7	Saída em mortal para frente ou trás ou oitavão direto ao sub-lance sem apoio dos pés.	2,00

### Nível 1 valor 10,00 pontos

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Tomada de embalo quipe	1,00
2	Giro de quadril	1,00
3	Sub-lance sem soltar a barra embalo atrás	1,00
4	Embalo a frente com 180° de giro a tomada mista	1,00
5	Embalo a frente embalo atrás (de volta a tomada dorsal)	1,00
6	Quipe (com ou sem troca de tomada de mãos)	1,00
7	Lançamento para trás 45° (tomada dorsal ou palmar)	1,00
8	Giro gigante para frente ou trás	2,00
9	Saída em mortal para frente ou trás	1,00