



Federação Riograndense de Ginástica

Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica

Fundada em 26 de maio de 1962

Regulamento
Técnico Escolar
A, B e C
Ginástica Artística
2009

Diretores Técnicos:

Adriana Alves e Leonardo Finco

Lisiane Bergue e Rodrigo Cannavo

COPA ESCOLAR
GINÁSTICA ARTÍSTICA

APRESENTAÇÃO

Este regulamento, visa atender a formação de ginastas, nos mais diversos níveis técnicos da Ginástica Artística dentro do nosso estado, orientando aos professores de escolas, clubes e academias que desejam desenvolver a modalidade.

Para tanto, indicamos a categoria C para iniciantes, categoria B para nível intermediário e categoria A para nível avançado.

Para aqueles ginastas que forem atingindo a pontuação máxima dentro da sua idade e categoria, a FRG sugere a troca de categoria e ou participação em eventos com maior exigência técnica. Desta forma, estará visível a evolução técnica do trabalho e a perspectiva de novas metas, ou seja, a formação de novos ginastas de ponta no Estado, que no futuro estarão participando de eventos estaduais, nacionais ou internacionais.

A FRG, tem como objetivo através deste programa, fomentar o desenvolvimento da Ginástica Artística no RS.

Regulamento Geral

OFICIALIZAÇÃO : A entidade organizadora deverá solicitar o evento anteriormente, por escrito à FRG.

A FRG tem o direito de autorizar ou não a realização do mesmo.

A entidade sede é responsável por todo o evento: Premiação, espaço físico e material que ofereça segurança aos participantes, organização técnica (em consulta com a direção da FRG), transporte da arbitragem (se necessário).

Os certificados e premiação deverão ter o SÍMBOLO da FRG.

CAUÇÃO : A entidade organizadora deverá pagar uma caução de R\$1.000,00 (um mil reais), em cheque nominal à FRG, no ato da assinatura do contrato que deverá ser feito até 30 (trinta) dias após a primeira reunião (Assembléia).

Este valor será devolvido logo que a entidade preste conta dos valores devidos à FRG após o evento. Este cheque será depositado 15 dias após a realização do evento se a prestação de contas não for feita, ou se a entidade desistir de promover a Copa.

ARBITRAGEM :Composta por árbitros capacitados pela FRG. Se necessário com número reduzido de árbitros.

É responsabilidade da Federação a arbitragem e divulgação dos resultados.

PREMIAÇÃO : A entidade sede é responsável por medalhas de participação e diplomas, sendo que as medalhas deverão ser iguais para todos os ginastas. Os diplomas deverão conter um espaço com a pontuação, o respectivo nível e o ano de nascimento do ginasta.

Prêmios extras ou brindes ficam a cargo do organizador.

SUPERVISÃO : A entidade organizadora deverá ter somente um membro responsável pela organização local durante a Copa.

O responsável deverá ser professor de Educação Física e possuir registro no Conselho. Para cada Copa a FRG definirá um supervisor integrante do Comitê Técnico.

SEDES : Será dada prioridade à FRG, seguidas das entidades filiadas sempre por ordem de entrada do pedido na FRG, que deve ser por escrito em papel timbrado da entidade obedecendo-se a intenção de fomento da modalidade no Estado e a diversificação de locais.

É permitido a troca de datas, depois de estabelecidas as mesmas, mediante negociações entre entidades de comum acordo desde que comuniquem a FRG através de ofício com dois meses de antecedência.

INSCRIÇÕES : Devem ser feitas diretamente na FRG, até a quarta-feira anterior à semana do evento (10 dias), em papel timbrado da entidade participante, preferencialmente por e-mail ou correio, juntamente com cópia do DOC de pagamento, que pode ser via fax.

Após esta data, as inscrições poderão ser feitas mediante pagamento de multa por atraso (conforme código de taxas FRG) e se porventura houver alguma desistência, não será feita a devolução do valor da inscrição. O pagamento deve ser feito via DOC bancário para o organizador (o número da conta deverá constar nas informações do evento).

- **Substituição de ginastas somente até 02 dias após o término do prazo de inscrição.**
- Na ficha de inscrição deverá constar nome completo, ano de nascimento, número de cadastro e categoria que participa.

O valor a ser repassado para a FRG é :

R\$ 3,50 por atleta inscrito por entidade FILIADA.

R\$ 7,00 por atleta inscrito por entidade NÃO FILIADA

Forma de Competição:

A competição será subdividida em 3 níveis técnicos sendo assim denominados:

- **Categoria C:** Iniciante
- **Categoria B:** Intermediário
- **Categoria A:** Avançado

Participantes:

É aberta a participação na CE (Copa Escolar de Ginástica Artística) a qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à federação. Exceto as entidades licenciadas.

Séries categorias B e C:

De acordo com o regulamento específico: Exercícios isolados ou em forma de pequenas séries.

Configuração dos Aparelhos categorias B e C:

- **Solo:** Sugere – no mínimo duas esteiras contínuas de + ou - 10m de comprimento.
- **Salto:** Um trampolim com colchão gordo, um mini- trampolim com colchão gordo, 03 alturas de plintos ou cavalo 60 cm, 1m e 1m20cm.
- **Paralelas Assimétricas e Barra Fixa alta:** Para um bom andamento sugere-se os dois aparelhos à disposição.
- **Paralelas Simétricas:** Com altura e abertura regulável.
- **Trave de Equilíbrio:** Sugere-se que tenham a disposição 03 alturas deste aparelho (para Cat. B), uma de chão, uma média com + ou – 60 cm e uma alta com 1m à 1m20cm.
- Existem aparelhos acessórios que devem estar próximos aos aparelhos onde poderão ser usados, tais com: Trampolins, colchões que servirão como obstáculo, colchões rampa, banquetas, etc.
- As entidades organizadoras deverão informar com antecedência, as condições e quais aparelhos estarão a disposição durante a competição.

ATENÇÃO:

- ✓ Se forem executados outros elementos além dos solicitados, não serão levados em consideração.
- ✓ Auxílios invalidarão os elementos.
- ✓ Não há utilização de música na série de solo nas categorias B e C.

Técnicos:

É obrigatória a presença do técnico, junto aos seus ginastas, durante o aquecimento.

Poderão permanecer na área de competição todos os técnicos oficialmente inscritos.
Sugere-se uniforme esportivo e adequado para o acompanhamento dos ginastas nas competições.

Vestimenta de competição para os ginastas:

GAF:

- Poderão ser utilizados malha, macacão de pernas longas (peça única do quadril ao tornozelo) ou meia calça até o tornozelo que seja da mesma cor da malha ou cor da pele, colocada por cima ou por baixo da mesma.
- OBS: Todos os ginastas de uma mesma categoria, deverão trajar uniforme idêntico, com logotipo da entidade que representam, sob pena de desconto, conforme código de pontuação da FIG.
- Deve usar o uniforme correto de competição (collant), que não seja transparente, e com um modelo, "design" elegante.
- O decote do collant na frente e nas costas deve ser apropriado, ou seja não pode ultrapassar a linha média do esterno e nem a linha inferior das escapulas.
- O collant podem ser com ou sem mangas, quando sem mangas, as alças devem ter no mínimo 2cm de largura.
- A cava da perna do collant não pode ultrapassar a linha dos Ílios-osso do quadril (máximo).
- A identificação ou emblema da entidade deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou em uma das mangas braço esquerdo.
- Aconselha-se o não uso de jóias (pulseiras ou colares) exceto brincos pequenos.

GAM:

- Collant ou camiseta.
- Calção ou calça de ginástica, se o ginasta optar por calça, esta deverá ser acompanhada por meias soquetes de cor lisa.
- A identificação ou emblema da entidade no collant deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou na camiseta.

CHECK LIST PARA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

Pasta da competição		Materiais de Escritório em Geral	
Informações do evento	ORG	Errorex	ORG
Relação de entidades participantes	ORG	Fita crepe	ORG
Programação	ORG	Calculadoras	ORG
Sorteio da ordem de entrada p/ cat. B e C (org)	ORG	Folhas de ofício e rascunho	ORG
Ginásio de Competição		*Copiadora se possível*	ORG
Local reservado para as delegações	ORG	Canetas	ORG
Magnésio	ORG	Grampeadores com grampos	ORG
Aparelhos e equipamentos acessórios (bancos, trampolins e colchões extras...)	ORG	Atilhos	ORG
Premiação	ORG	Súmulas reservas para todas as categorias	ORG
Podium	ORG		
Local reservado para as delegações	ORG	Pessoal de Apoio	
Local reservado para apuração de resultados com tomada próxima	ORG	Computação (02)	ORG
Bandeiras (Brasil, RS e FRG)	ORG	Controle Equipamentos	ORG
Som		Controle do som	ORG
Musica para abertura	ORG	Locutor	ORG
Hino Nacional	ORG	Organização e limpeza	ORG
Música para rodízios	ORG	Premiação	ORG
Microfone	ORG	Secretaria/ Cópias	ORG
CD	ORG		
Caixas de som	ORG		
Computador e impressora	ORG		

PROGRAMA TÉCNICO

CATEGORIAS B e C

- Categoria C é indicada para iniciantes. Aparelhos: Salto e Solo (fem. e masc.)
- Na categoria C, o número máximo de pontos que um ginasta poderá atingir é 20, se ele apresentar o nível 5 nos 2 aparelhos e receber os 03 pontos de bônus em todos.
- Categoria B é indicada para intermediários. Aparelhos: GAF - Salto, Paralelas Assimétricas (ou Barra Fixa), Trave e Solo. GAM - Solo, Salto, Paralelas Simétricas e Barra Fixa (ou Paralelas Assimétricas).
- Para a categoria B o ginasta deverá optar por apenas 3 aparelhos dos 4 disponíveis em cada naípe.
- Na categoria B, o número máximo de pontos que um ginasta poderá atingir é 30, se ele apresentar o nível 5 nos 3 aparelhos e receber os 03 pontos de bônus em todos.
- Existem 5 níveis em ordem crescente de dificuldade em cada aparelho. O ginasta deverá optar por um deles.
- Os elementos foram divididos em grupos de acordo com seu grau de dificuldade.
- Em todos os aparelhos existem grupos de elementos dos quais os ginastas deverão escolher um número determinado de exercícios, de acordo com o regulamento de cada nível, e montar sua série.
- De acordo com o número de pontos que o ginasta atingir (na soma dos aparelhos) ele será classificado por níveis de N5 a N10..
- Cada nível terá um valor de partida de acordo com as dificuldades apresentadas e além destes pontos, o ginasta poderá ganhar 1, 2 ou 3 pontos de bonificação.

Nível 5 – valor de dificuldade 7 pontos

Nível 4 – valor de dificuldade 6 pontos

Nível 3 – valor de dificuldade 5 pontos

Nível 2 – valor de dificuldade 4 pontos

Nível 1 – valor de dificuldade 3 pontos

- Elementos irreconhecíveis ou que não atendam a descrição do texto, não serão validados e perderão seu valor de dificuldade deduzidos do valor de partida do nível apresentado.
- Sempre que o árbitro não validar um elemento ou seqüência, ou o ginasta não apresentar um dos elementos ou seqüências solicitados, o ginasta passará a receber automaticamente o valor de partida do nível imediatamente abaixo do seu e receberá no máximo 2 pontos de bonificação. Ex: Apresentou nível 5 (VP 7 pt), porém um elemento não foi considerado seu VP será 6 pt correspondente ao nível 4, mais a bonificação se houver, de no máximo 02 pontos.
- Bônus - Serão atribuídos da seguinte forma: Execução correta, com poucos erros de postura e ou técnicos - bônus de 3 pt. Execução com falhas médias, tais como desvios de técnica, flexão acentuada das partes do corpo - bônus de 2 pt. Execução com falhas graves, com um grande desvio da técnica, porém elementos que são reconhecidos facilmente – bônus 01 pt. Execução com falhas gravíssimas, elementos que no máximo possam ser reconhecidos – sem direito a bônus.
- Cada participante deverá trazer uma ficha de participação preenchida com nome, ano de nascimento, entidade a qual pertence, tendo assinalado o nível e os exercícios que irá apresentar em cada aparelho.
- É de responsabilidade do professor a correta escolha dos exercícios, optando sempre por aqueles que o ginasta domine.

NÚMERO DE ELEMENTOS POR NÍVEL EM CADA APARELHO

CATEGORIA C

Nível I

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
5 elementos	0	0	0	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 salto	0	0	0	0

Nível II

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
4 elementos	1 elemento	0	0	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	1 salto	0	0	0

Nível III

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	1 elemento	0	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	0	1 salto	0	0

Nível IV

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elemento	2 elementos	1 elemento	1 elemento	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	0	0	1 salto	0

Nível V

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	1 elementos

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	0	0	0	1 salto

CATEGORIA B

Nível I

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
5 elementos	0	0	0	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 salto	0	0	0	0

Paralelas Assimétricas ou Barra Fixa

GI	GII	GIII	GIV	GV
3 elementos	0	0	0	0

Trave de Equilíbrio

GI	GII	GIII	GIV	GV
3 elementos	0	0	0	0

Paralelas Simétricas

GI	GII	GIII	GIV	GV
3 elementos	0	0	0	0

Nível II

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
3 elementos	2 elementos	0	0	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	1 salto	0	0	0

Paralelas Assimétricas ou Barra Fixa

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	0	0	0

Trave de Equilíbrio

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	0	0	0

Paralelas Simétricas

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	0	0	0

Nível III

Solo

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	1 elemento	0	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	0	1 salto	0	0

Paralelas Assimétricas ou Barra Fixa

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	1 elemento	0	0

Trave de Equilíbrio

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	1 elemento	0	0

Paralelas Simétricas

GI	GII	GIII	GIV	GV
2 elementos	2 elementos	1 elemento	0	0

**Nível IV
Solo**

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	0

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	0	0	1 salto	0

Paralelas Assimétricas ou Barra Fixa

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	0

Trave de Equilíbrio

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	0

Paralelas Simétricas

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	0

**Nível V
Solo**

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	1 elemento

Salto

GI	GII	GIII	GIV	GV
0	0	0	0	1 salto

Paralelas Assimétricas ou Barra Fixa

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	1 elemento

Trave de Equilíbrio

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	1 elemento

Paralelas Simétricas

GI	GII	GIII	GIV	GV
1 elemento	2 elementos	2 elementos	1 elemento	1 elemento

TABELA DE ELEMENTOS PARA CATEGORIA B E C

SOLO

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Salto Tesoura	Salto grupado c/ 180° de giro	Sissone ou salto spagat	Salto extensão c/ 720° de giro	Esquadro afastado subindo à parada de mãos
2	Salto Gatinho	Salto extensão c/ 360° de giro	Salto de vôo	Giro sobre uma perna c/ 720°	Rodante + flic
3	Salto extensão	Giro de 360° sobre uma perna	Salto grupado c/ 360° de giro	Esquadro afastado	Rodante + 2 flics
4	Salto extensão c/ 180° de giro	Avião ou Y (equilíbrio sobre uma perna)	Salto extensão c/ 540° de giro	Parada de mãos subindo à força	Rodante + mortal de costas
5	Salto grupado	Parada de cabeça 1"	Giro de 540° sobre 1 perna	Parada de mãos rolo subindo na posição carpada	Rodante + flic + mortal de costas
6	Vela	Parada de mãos	Spagat qualquer um	Arco para frente	Rodante + twist (180° de giro e mortal p/ frente)
7	Canoinha grupada	Parada de mãos c/ 180° de giro	Cachorrinho ou carpadinho encostar o peito no solo ou nas pernas	Arco para trás	Reversão + reversão (ambas c/ 1 perna e s/ passos)
8	Armar a ponte do chão	Parada de mãos rolo	Parada de mãos ponte (sem subir)	Reversão c/ 1 perna	Reversão com 1 perna + reversão c/ pernas unidas (s/ passos)
9	Caranguejo	Ponte de cima	Ponte e lança a perna (passando p/ outro lado)	Reversão com pernas unidas + salto extensão	Reversão c/ 1 perna + roda (s/ passos)
10	Macaquinho (3 apoios)	Roda	Parada de mãos c/ 360° de giro	Reversão sem mãos (1 perna) com auxílio de um trampolim	Reversão c/ 1 perna + roda + flic (s/ passos)
11	Educativo para roda (plinto) passar sobre o plinto	Rolo para frente afastado (90° de abertura)	Da parada de cabeça subir à parada de mãos	Roda sem mãos (borboleta) com auxílio de um trampolim	Reversão + peixe (s/ passos)
12	Burrinho (impulso à parada de mãos)	Rolo de costas grupado	Quipe de cabeça	Rolo para frente subindo carpado (início e fim na posição)	Reversão + mortal de frente (s/ passos)
13	Rolo para frente grupado (rampa)	Rolo de costas afastado	Roda com 1 mão	Rolo para frente + quipe de cabeça	Reversão s/ mãos (1 perna)
14	Rolo para frente afastado (rampa)	Rolo de costas carpado (rampa)	Rodante	Rolo para trás a parada de mãos	Flic para frente
15	Rolo para frente grupado	Rolo voado	Rolo para frente carpado (rampa)	Peixe c/ grande fase de vôo	Roda sem mãos (borboleta)
16	Rolo de costas grupado (rampa)		Rolo de costas carpado (início e fim na posição)		Mortal para frente
17	Rolo de costas afastado (rampa)				Mortal de frente + mortal de frente (s/ passos)
18					Mortal de costas parado

SALTO

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Salto extensão (trampolim)	Salto extensão c/ 180º de giro (trampolim)	Flanco* direto (cavalo ou plinto)	Flanco* com o quadril alto – pernas flexionadas (cavalo ou plinto)	Reversão (cavalo)
2	Salto grupado (trampolim)	Salto carpado (minitrampolim)	Grupado direto (cavalo ou plinto)	Peixe (trampolim)	Rodante (cavalo)
3	Salto afastado (trampolim)	Flanco c/ apoio (cavalo ou plinto)	Afastado direto (cavalo ou plinto)	Borboleta aterrissagem sobre as duas pernas (minitrampolim)	Reversão c/ 180º de giro no 2º voo (cavalo)
4	Salto extensão c/ trampolim + rolo p/ frente	Grupado c/ apoio (cavalo ou plinto)	Salto extensão c/ 360º de giro (trampolim)	Mortal grupado (mini-trampolim)	Rodante c/ 180º de giro no 2º voo (finalizar de costa p/ o cavalo)
5	Salto extensão para cima do plinto (trampolim)	Afastado c/ apoio (cavalo ou plinto)	Salto carpado c/ 180º de giro (minitrampolim)	Mortal carpado (minitrampolim)	Yamashita (cavalo)
6		Rolo Voado (trampolim)		Reversão (plinto até 1m. de altura)	Mortal c/ 180º ou 360º de giro (minitrampolim)
7				Rodante (plinto até 1m. de altura)	Mortal estendido (Minitrampolim)

* A aterrissagem deve ser feita de frente para o plinto ou cavalo.

PARALELAS SIMÉTRICAS

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Balanço no apoio passando as pernas afastadas à frente	Deslocamento no apoio	Embalo no apoio à horizontal	Rolo para frente ao apoio braquial	Embalo à parada de mãos
2	Deslocamento em 4 apoios	Passagem das pernas entre os braços vai e volta	Esquadro 1"	Traseira	Esquadro à parada de mãos – marcar 1"
3	Vela	Flexão e extensão dos braços no apoio 2x	Parada de ombros	Quipe	Cortada
4	Deslocamento na suspensão	Quipe de ombros finalizando afastado	Quipe de ombros	Finlandês	Dianteira
5	Embalo na suspensão	Embalo no apoio braquial	Rolo para frente afastado ao apoio braquial	Embalo no apoio à 45º	Moy ao apoio braquial
6	Passagem das pernas entre os braços e solta atrás		Saída por trás	Saída pela frente	Saída de mortal para trás ou frente
7				Saída por trás à parada de mãos	Qualquer câmbio
8				Saída de mortal grupado na suspensão pela ponta	Quipe lateral

PARALELAS ASSIMÉTRICAS OU BARRA FIXA

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Deslocamento b.a. na suspensão, ponta a ponta	Pé no buraco, vai e volta b.b.	Pé no buraco, vai e volta b.a.	Cadeirinha vai e volta	Oitava à força b.a.
2	Deslocamento no apoio b.b. ponta a ponta	Oitava c/ impulso do chão ou da rampa	2 puxadas b.a.(passar o queixo da barra)	Oitava à força b.b.	Entrada: quipe na b.b.
3	Saltar ao apoio	Do apoio passagem das pernas sobre a barra e finaliza no apoio (pode sentar na barra)	Do apoio passagem das pernas por sobre a barra e finaliza no apoio (sem sentar na barra)	Giro de quadril p/ frente	Quipe na b.a.
4	Do apoio rolar p/ frente	Do apoio rolar para frente, sustentar o corpo com o queixo a altura da barra e braços flexionados. (sustentar 1”)	Corrida quipe entrando 1 perna (finaliza na posição cavalgada)	Quipe entrando 1 perna (finaliza na posição cavalgada)	Lança quipe
5	Pé no buraco e solta à pm no apoio (solo) b.b	Embalos na suspensão 2x b.b	Deslizamento à frente p/ quipe e volta (educativo c/ pernas unidas)	Corrida Quipe b.b.	Lançamento acima da horizontal
6	Pé no buraco solta atrás b.b	Sublance do apoio do chão ou plinto	Giro de moinho p/ frente	Grupadinho pegando na b.a.	Giro de quadril livre
7	Em suspensão, elevação de pernas flexionadas e unidas até encostar no peito	Saída: lançamento e solta atrás	Giro de quadril p/ trás	Tomada de embalo (quadril a frente a altura da barra)	Oitavão do apoio b.a.
8			Em suspensão, elevação de pernas estendidas mínimo 135° (canivete)	Oitavão do apoio de pés na b.b. p/ b.a.	Giro gigante
9			Do apoio sublance c/ ou sem apoio dos pés b.b.	Saída sublance c/ apoio dos pés b.a.	Saída sublance c/ apoio dos pés e 180° ou 360° de giro b.a.
10					Saída de mortal para frente ou trás b.a. (suspensão)
11					Do apoio b.b. para suspensão b.a e saída mortal de costas

b.b. – barra baixa

b.a. – barra alta

TRAVE DE EQUILÍBRIO

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Entrada transversal: flanco	Entradas transversais: grupada ou afastada	Entrada: passagem de 1 das pernas entre os braços – posição cavalgada e sustentar 2”.	Entrada: salto extensão na ponta da trave com pernas unidas (longitudinal)	Entrada: esquadro afastado (transversal)
2	Caminhar p/ frente	Extensão c/ 180° de giro	Entrada: Salto extensão sobre uma perna (longitudinal)	Entrada: spagat de frente 180°	Entrada: rolo voado (longitudinal)
3	Caminhar de lado	Salto grupado	Salto extensão na posição transversal	Entrada: rolo para frente	Wolf c/ ½ giro 180°
4	Caminhar de costas	Salto tesoura	Salto gatinho c/ 180° de giro	Entrada: esquadro afastado (longitudinal)	Parada de mãos na transversal e retorna à trave
5	Rotação de 360° (caminhando)	Giro de 180° sobre 1 perna	Salto grupado c/ 180° de giro	Salto grupado na posição transversal	Parada de mãos rolo
6	Deslocamento em 4 apoios	Sentar e levantar s/ apoio das mãos	Vela 2” c/ o quadril alto (mãos segurando em baixo da trave na altura da cabeça)	Salto wolf	Rolo para frente sem mãos
7	Lançamento de pernas à frente (2x cada perna)	Avião 2”	Impulso á parada de mãos	Salto sissone	Rolo de costas grupado
8	Giro de 180° sobre os 2 pés em ½ ponta	Saída: Rodante	Roda (altura da trave até 60 cm.)	Salto de vôo	Arco para frente
9	Sentar e levantar c/ apoio das mãos		Rolo p/ frente finalizando afastado	Giro de 360° sobre 1 perna	Arco para trás
10	Chassê		Saída: Reversão	Posição de equilíbrio Y - 2” acima de 90°	Saída: roda na ponta da trave + salto extensão de costas
11	Salto extensão			Rolo para frente	Saída: mortal para frente
12	Salto gatinho			Rolo para trás à posição cavalgada	Saída: mortal de costas
13	Saídas: Extensão, Grupado, afastado			Parada de mãos longitudinal	
14				Roda (altura da trave + de 60cm.)	
15				Saída: borboleta	

As caminhadas podem ser feitas até a metade da trave

TABELA DE NÍVEIS DE ACORDO COM A PONTUAÇÃO OBTIDA
CATEGORIA B

Idades	N5	N6	N7	N8	N9	N10
Até 8 anos	Até 11 pt	12 a 13 pt	14 a 15 pt	16 a 17 pt	18 a 21 pt	22 pt ou mais
9 e 10 anos	Até 13 pt	14 a 15 pt	16 a 17 pt	18 a 21 pt	22 a 24 pt	25 pt ou mais
11 e 12 anos	Até 15 pt	16 a 17 pt	18 a 21 pt	22 a 24 pt	25 a 27 pt	28 ou mais
13 anos ou mais	Até 17 pt	18 a 21 pt	22 a 24 pt	25 a 27 pt	28 a 29 pt	30 pontos

CATEGORIA C

Idades	N5	N6	N7	N8	N9	N10
Até 8 anos	Até 9 pt	10 a 11 pt	12 a 13 pt	14 a 15 pt	16 pt	17 pt ou mais
9 e 10 anos	Até 10 pt	11 a 12 pt	13 a 14 pt	15 a 16 pt	17 pt	18 pt ou mais
11 e 12 anos	Até 11 pt	12 a 13 pt	14 a 15 pt	16 a 17 pt	18 pt	19 pt ou mais
13 anos ou mais	Até 12 pt	13 a 14 pt	15 a 16 pt	17 a 18 pt	19 pt	20 pt

CATEGORIA A

Objetivos:

- Incentivar a prática da Ginástica Artística em qualquer faixa etária, orientando para um trabalho de base, com um programa coerente e progressivo no desenvolvimento das habilidades, seguindo um sistema de evolução da aprendizagem e da exigência técnica de execução.
- Dar oportunidade à um grande número de ginastas participar sem o objetivo apenas de vitória ou derrota, mas sim ao gosto pelo esporte enfatizando a dedicação, o esforço e a determinação (o bem estar bio-psico-social em todos os níveis de ginástica).
- Proporcionar a participação de ginastas de todo o Rio Grande do Sul com diferentes níveis técnicos.
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre as entidades e ginastas.

Participantes:

É aberta a participação na CE (Copa Escolar de Ginástica Artística) a qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à federação. Exceto as entidades licenciadas.

Poderão participar da CE todos os ginastas que não tenham participado de Campeonatos Estaduais nas diferentes categorias. Exceto: Ginastas que tenham atuado em Campeonatos Estaduais e estejam sem competir a no mínimo 12 meses.

Categorias:

Mirim	Até 08 anos
Pré Infantil	09 e 10 anos
Infantil	11 e 12 anos
Juvenil	13 e 14 anos
Adulto	15 anos e acima

Premiação e classificação:

Equipe GAF e GAM:

- Serão premiadas as três melhores equipes em cada categoria no masculino e as três melhores equipes em cada categoria no feminino (com exceção das categorias juvenil e adulto que formarão uma única equipe), segundo o critério de pontuação.
- As melhores equipes serão determinadas de acordo com os maiores somatórios de pontos. Somam-se as três melhores notas em cada aparelho de cada equipe.
- Uma equipe é formada por no mínimo três e no máximo seis ginastas.

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 pódio no máximo uma equipe.

Individual Geral GAF e GAM:

- Premiação por categoria do 1º ao 3º lugar.
- Todas os ginastas não premiadas na classificação individual, receberão medalha de participação.

ATENÇÃO:

- Em caso de empate de equipes, será considerado campeã, a equipe que obtiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

Arbitragem:

A banca de arbitragem será:

- composta por árbitros capacitados pela FRG.
- Se necessário com número reduzido de árbitros.

Séries:

- 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 1,00p.
- Descontos posturais por falhas de joelhos, pés, braços ou tronco serão despontuados conforme tabela de falhas gerais específicas e pelo código de pontuação da FIG.
- Para a categoria mirim será permitido 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 penalização de 1 ponto na nota de partida.

Em casos não especificados, será seguido o Código de Pontuação da FIG vigente.

GAF:

Cada ginasta deverá apresentar uma série em cada aparelho de acordo com a sua categoria, conforme o regulamento.

GAM:

Cada ginasta terá a disposição quatro níveis em ordem crescente de desenvolvimento. A escolha do nível será aleatória conforme a condição técnica do ginasta e poderá mudar de aparelho para aparelho.

ATENÇÃO:

- ✓ Se forem executados outros elementos, não serão levados em consideração, mas se houver erros de execução serão penalizados.
- ✓ Omissão de elemento – desconto de acordo com o valor do elemento.
- ✓ Um mesmo elemento poderá cumprir mais de uma exigência na Trave e no Solo GAF.
- ✓ Auxílios invalidarão os elementos e ainda serão penalizados em 1,00 pontos na nota de partida (NP).
- ✓ Música de solo GAF: Igual para toda a entidade independente da categoria.
- ✓ Rodante poderá ser utilizado em seqüências para trás como o primeiro elemento na GAF.
- ✓ **Tempo máximo da série de solo: 1 minuto e 10 segundos.**

Técnicos:

Poderão permanecer na área de competição:

Dois técnicos por equipe ou um técnico para ginastas avulsos oficialmente inscritos.
É obrigatória a presença do técnico, junto aos seus ginastas, durante o aquecimento.

Sugere-se uniforme esportivo e adequado para o acompanhamento dos ginastas nas competições.

Substituições:

Só podem ser feitas até 02 dias após a data da inscrição.

Vestimenta de competição para as ginastas:

GAF:

- Poderão ser utilizados malha, macacão de pernas longas (peça única do quadril ao tornozelo) ou meia calça até o tornozelo que seja da mesma cor da malha ou cor da pele, colocada por cima ou por baixo da mesma.
- OBS: Todos os ginastas de uma mesma categoria, deverão trajar uniforme idêntico, com logotipo da entidade que representam, sob pena de desconto, conforme código de pontuação da FIG.
- Deve usar o uniforme correto de competição (collant), que não seja transparente, e com um modelo, "design" elegante.
- O decote do collant na frente e nas costas deve ser apropriado, ou seja não pode ultrapassar a linha média do esterno e nem a linha inferior das escapulas.
- O collant podem ser com ou sem mangas, quando sem mangas, as alças devem ter no mínimo 2cm de largura.
- A cava da perna do collant não pode ultrapassar a linha dos Ílios-osso do quadril (máximo).
- A identificação ou emblema da entidade deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou em uma das mangas braço esquerdo.
- Aconselha-se o não uso de jóias (pulseiras ou colares) exceto brincos pequenos.

GAM:

- Collant ou camiseta.
- Calção ou calça de ginástica, se o ginasta optar por calça, esta deverá ser acompanhada por meias soquetes de cor lisa.
- A identificação ou emblema da entidade no collant deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou na camiseta.

Descontos para uniforme incorreto:

Individual: 0,30 no aparelho onde foi primeiramente detectado.

Equipe: 0,30 do total da equipe

Regulamento Técnico Feminino

CATEGORIA A

Mirim

Salto Altura mínima 60cm. Cavalo ou plinto 1 salto c/ minitrampolim VP 6,00 Exec. 10,00	Paralelas Série obrigatória VP 6,00 Exec. 10,00	Trave Altura mínima 60cm. Elementos obrigatórios Ordem livre VP 6,00 Exec. 10,00	Solo Elementos obrigatórios Ordem livre VP 6,00 Exec. 10,00
Grupado, afastado ou flanco direto.	1 – Oitava – 2,00	1 – Entrada: flanco – 1,00	1 – Sequência de saltos: gatinho + gatinho – 0,40 + 0,40 + 0,20 (lig)
	2 – Lançamento – 1,00	2 – Avião – 1,00	2 – Roda – 1,00
	3 – Giro de quadril – 1,50	3 – Impulso à parada de mãos – 1,50	3 – Rolo de costas afastado – 1,00
	4 – Lançamento e solta atrás – 1,50	4 – Salto gatinho – 0,50	4 – Parada de mãos rolo – 1,00
		5 – 2 Lançamentos alternados de pernas estendidas à frente e na meia ponta - 0,50 Cada	5 – Rolo voado – 1,00
		6 – Saída: rodante – 1,00	6 – Ponte de cima ou armar a ponte – marcar 2" – 1,00

Pré-Infantil

Salto Altura mínima 1,10m. Cavalo ou mesa 1 salto c/ minitrampolim VP 6,00 Exec. 10,00	Paralelas Série obrigatória VP 6,00 Exec. 10,00	Trave Altura mínima 1,00m. Elementos obrigatórios Ordem livre VP 6,00 Exec. 10,00	Solo Elementos obrigatórios Ordem livre VP 6,00 Exec. 10,00
Reversão ou rodante	1 – Oitava – 1,50	1 – Entrada: afastada com apoio de pés na transversal - 1,00	1 – Rodante salto extensão 1,00
	2 – Lançamento – 1,00	2 – Parada de mãos – 1,50	2 – Arco p/ trás ou p/ frente – 1,50
	3 – Giro de quadril – 1,50	3 – Roda – 1,50	3 – Rolo de costas carpado – 1,00
	4 – Saída: sublançe com ou sem apoio dos pés – 2,00	4 – Giro de 180° sobre 1 perna – 0,50	4 – Peixe – 1,00
		5 – Salto grupado – 0,50	5 – Giro de 360° sobre uma perna – 0,80
		6 – Saída: rodante – 1,00	6 – Sequência ginástica: salto extensão + salto grupado 0,30 + 0,30 + 0,10 (lig)

Infantil

<p>Salto Altura mínima 1,10m. Cavalo ou mesa 1 salto c/ minitrampoline VP 8,00 Exec. 10,00</p>	<p>Paralelas Série obrigatória VP 8,00 Exec. 10,00</p>	<p>Trave Altura mínima 1,00m. Elementos obrigatórios Ordem livre VP 8,00 Exec. 10,00</p>	<p>Solo Elementos obrigatórios Ordem livre VP 8,00 Exec. 10,00</p>
<p>Reversão ou rodante</p>	<p>1 – Oitava – 1,00</p>	<p>2 – Giro de 360° sobre uma perna – 1,00</p>	<p>1 – Sequência acrobática de 2 elementos para frente c/ ou s/ apoio das mãos e fase de vôo em 1 elemento - 2,00</p>
	<p>2 – Lançamento – 1,00</p>	<p>2 – Sequência ginástica ou mista – 1,00</p>	<p>2 – Arco p/ trás ou p/ frente – 1,50</p>
	<p>3 – Giro de quadril – 1,50</p>	<p>3 – Salto de vôo ou sissone - 1,00</p>	<p>3 – Rolo de costas à parada de mãos – 1,50</p>
	<p>4 – Grupadinho – 1,50</p>	<p>1 – Parada de mãos – 2,00</p>	<p>4 – Passagem de dança de 2 saltos sendo 1 deles com grande afastamento ântero-posterior – 1,00</p>
	<p>5 – Oitavão – 2,00</p>	<p>5 – Roda – 2,00</p>	<p>5 – Giro de 360° sobre uma perna 1,00</p>
	<p>6 – Saída: Sublance com apoio dos pés – 1,00</p>	<p>6 – Saída: reversão – 1,00</p>	<p>6 – Um elemento acrobático diferente dos demais da série e fora da sequência acrobática – 1,00</p>

Juvenil e Adulto

<p>Salto Altura mínima 1,10m. Cavalo ou mesa 1 salto c/ minitrampolim VP de acordo com o salto Exec. 10,00</p>	<p>Paralelas Série obrigatória VP 10,00 Exec. 10,00</p>	<p>Trave Altura mínima 1,00m. Elementos obrigatórios Ordem livre VP 10,00 Exec. 10,00</p>	<p>Solo Elementos obrigatórios Ordem livre VP 10,00 Exec. 10,00</p>
<p>Reversão ou rodante sem giro no eixo longitudinal na segunda fase de vôo VP 8,00</p>	<p>1 – Oitava – 1,00 ou Quipe – 2,00</p>	<p>1 – Giro de 360° sobre uma perna – 1,00</p>	<p>1 – Sequência acrobática de 2 elementos para frente c/ ou s/ apoio das mãos e fase de vôo nos 2 elementos – 2,00</p>
<p>Reversão ou rodante com giro no eixo longitudinal (mín.180°) na segunda fase de vôo VP 10,00</p>	<p>2 – Lançamento – 1,00</p>	<p>2 – Sequência mista – 1,50</p>	<p>2 – Sequência acrobática de 2 elementos para trás c/ ou s/ apoio das mãos e fase de vôo nos 2 elementos* – 2,00</p>
	<p>3 – Giro de quadril – 1,50</p>	<p>3 – Sequência ginástica de 2 saltos de dança sendo um com afastamento ântero-posterior – 1,50</p>	<p>3 – Um elemento acrobático com fase de vôo e sem apoio das mãos, diferente dos demais de série e fora das sequências nº1 e 2 – 1,50</p>
	<p>4 – Grupadinho – 1,50</p>	<p>4 –Arco para trás ou para frente – 2,50 Ou Roda – 1,00</p>	<p>4 – Passagem de dança de 2 saltos sendo 1 deles com grande afastamento ântero-posterior – 1,50</p>
	<p>5 – Oitavão – 1,00 ou Quipe – 2,00</p>	<p>5 – Parada de mãos – 1,50</p>	<p>5 – Giro de 540° sobre uma perna – 1,50</p>
	<p>6 – Saída Sublance com apoio dos pés – 1,00 ou Mortal de costas – 2,00</p>	<p>6 –Saída: mortal para frente ou borboleta – 2,00 Ou Saída: rodante – 1,00</p>	<p>6 – Rolo de costas à parada de mãos – 1,50</p>

* Pode ser utilizado o exercício rodante como primeiro elemento nesta sequência

CATEGORIA A – GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Nível 1: Iniciantes NP: 4,00 Execução: 10,00

SOLO

Tempo máximo de série 1 min e 10seg.

Série obrigatória

Ordem livre

Parte	Elemento	Valor
1	Avião 2"	0,50
2	Salto estendido com 360º de giro	1,00
3	Roda	1,00
4	Rolo para trás afastado	0,50
5	Parada de cabeça 2"	1,00

SALTO

Sobre o cavalo ou plinto transversal.

Salto obrigatório

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

Com mini-trampolim ou trampolim

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Salto afastado, grupado ou flanco sem apoio dos pés	4,00

Descontos: De acordo com o CP.

PARALELAS

Série obrigatória

Parte	Elemento	Valor
1	Vela – 1,00 (após vela, passagem com as pernas afastadas para sentar no barrote)	1,00
2	Da posição afastada rolo para frente finalizando afastado 1,00	1,00
3	2 embalos no apoio 1,00 cada	2,00

BARRA FIXA

Barra baixa

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Oitava	1,00
2	Lançamento para trás a 90º	1,00
3	Giro de quadril	1,00
4	Rolo para frente e sustenta queixo na barra 2" 1,00 - sem sustentação 0,70	1,00

Nível 2 Intermediário NP: 6,00 Execução: 10,00

SOLO

Tempo máximo de série 1 min e 10seg.

Série obrigatória

Ordem livre

Parte	Elemento	Valor
1	Avião	1,00
2	Salto estendido com 360º	1,00
3	Rodante salto extensão	1,50
4	Parada de mãos rolo	1,50
5	Roda	1,00

SALTO

Sobre o cavalo ou plinto transversal.

Salto obrigatório

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

Com mini-trampolim

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Reversão	6,00

Descontos: De acordo com o CP.

PARALELAS

Série obrigatória

Parte	Elemento	Valor
1	Da posição afastada rolo para frente finalizando afastado	1,50
2	3 embalos no apoio 1,00 cada	3,00
3	Saída para trás	1,50

BARRA FIXA

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Oitava	2,00
2	Lançamento	1,00
3	Giro de quadril	1,50
4	Saída de sub-lance pernas unidas sem apoio dos pés	1,50

Nível 3 Avançado NP 8,00 Execução 10,00

SOLO

Tempo máximo de série 1 min e 10seg.

Série obrigatória

Ordem livre

Parte	Elemento	Valor
1	Equilíbrio sobre um dos pés	1,00
2	Rodante salto extensão	2,00
3	Oitava à parada de mãos	1,00
4	Peixe	2,00
5	Reversão com chegada de pernas unidas	2,00

SALTO

Sobre o cavalo ou plinto transversal.

Salto obrigatório

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

Com trampolim

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Reversão	8,00

Descontos: De acordo com o CP.

PARALELAS

Série obrigatória

Parte	Elemento	Valor
1	A partir do apoio esquadro carpado 2"	1,50
2	Rolo afastado a posição sentado	1,00
3	2 embalos no apoio (2,00 cada)	4,00
4	Saída para trás	1,50

BARRA FIXA

Barra alta

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Oitava à força	1,00
2	Lançamento	1,00
3	Giro de quadril	1,50
4	Sublance sem soltar a barra	1,50
5	3 embalos solta a trás (1,00 cada)	3,00

Nível 4 Elite NP 10,00 Execução 10,00

SOLO

Tempo máximo de série 1 min e 10seg.

Série obrigatória

Ordem livre

Parte	Elemento	Valor
1	Parada de equilíbrio 2"	1,00
2	Rodante flic ou rodante mortal	3,00
3	Oitava à parada de mãos	1,00
4	Peixe	2,00
5	Elemento acrobático diferente dos demais da série	3,00

SALTO

Sobre o cavalo ou plinto transversal.

Salto obrigatório

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

Com trampolim

Cada ginasta terá direito a um salto.

Parte	Elemento	Valor
1	Reversão ou rodante c/ giro sobre o eixo longitudinal no segundo voo.	10,00

Descontos: De acordo com o CP.

PARALELAS

Série obrigatória

Parte	Elemento	Valor
1	Quipe	2,00
2	Esquadro carpado 2"	2,00
3	2 embalos no apoio (1,00 cada)	2,00
4	Um elemento de livre escolha das tabelas ou CP	2,00
5	Saída pela frente ou trás	2,00

BARRA FIXA

Barra alta

Série obrigatória.

Parte	Elemento	Valor
1	Tomada de embalo quipe	2,00
2	Giro de quadril	2,00
3	Sublance sem soltar a barra	2,00
4	2 Embalos (1,00 cada)	2,00
5	Saída mortal para frente ou trás	2,00



Federação Riograndense de Ginástica
Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 26 de maio de 1962

FICHA DE INSCRIÇÃO
GINÁSTICA ARTÍSTICA – CÔPA ESCOLAR

Evento:	
----------------	--

Categoria:	A		B		C	
-------------------	----------	--	----------	--	----------	--

Naípe	GAM		GAF	
--------------	------------	--	------------	--

Entidade	
-----------------	--

Chefe de delegação	
---------------------------	--

Técnico		Reg. FRG /CREF	
----------------	--	-----------------------	--

Auxiliar Técnico	
-------------------------	--

	Nome da(o) Ginasta	Ano nasc.	Tamanho camiseta
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Local		Data	
--------------	--	-------------	--

Técnico Responsável	
----------------------------	--

Responsável da Entidade	
--------------------------------	--

- *Só serão aceitas inscrições digitadas ou datilografadas.*
- *As inscrições deverão ser confirmadas após serem enviadas via correio, fax ou e-mail, juntamente com o comprovante de pagamento.*
- *Tamanhos das camisetas: Infantil (6, 8, 10, 12); Adulto (P, M, G e GG).*

COPAS ECOLARES 2009
SÚMULA PARA CATEGORIA C

Nome do Ginasta:		Ano de Nasc:	
-------------------------	--	---------------------	--

Entidade:	
------------------	--

Salto	Grupo	Exercício	VD	Bônus
Nível				
Solo	Grupos	Exercícios	VD	Bônus
Nível				

TOTAL DE PONTOS		NÍVEL ATINGIDO	
------------------------	--	-----------------------	--

OBS: Esta súmula é individual e deverá ser levada no dia do evento, preenchida, com o nível que o ginasta irá apresentar em cada aparelho de acordo com a quantidade de exercícios exigidos em cada grupo e o nome dos mesmos, listados ao lado. Se algum exercício não for reconhecido pelo árbitro, o nível poderá ser rebaixado.

Comitê Técnico

COPAS ESCOLARES 2009
SÚMULA PARA CATEGORIA B

Nome do Ginasta:		Ano de Nasc:	
-------------------------	--	---------------------	--

Entidade:	
------------------	--

Salto Nível	Grupo	Exercício	VD	Bônus
Solo Nível	Grupos	Exercícios	VD	Bônus
Assimétrica ou Barra Nível	Grupos	Exercícios	VD	Bônus
Simétrica ou Trave Nível	Grupos	Exercícios	VD	Bônus

TOTAL DE PONTOS		NÍVEL ATINGIDO	
------------------------	--	-----------------------	--

OBS: Esta súmula é individual e deverá ser levada no dia do evento, preenchida, com o nível que o ginasta irá apresentar em cada aparelho de acordo com a quantidade de exercícios exigidos em cada grupo e o nome dos mesmos, listados ao lado. Se algum exercício não for reconhecido pelo árbitro, o nível poderá ser rebaixado.

Comitê Técnico

ESCLARECIMENTOS

- Sequência ginástica: é composta por no mínimo 2 exercícios de dança (exercícios de dança são saltos e giros ginásticos).
- Sequência mista: formada por um exercício de dança e um exercício acrobático (em qualquer ordem). Não cumpre exercícios de manutenção (ex: parada de mãos).
- Repetição de elementos: os exercícios repetidos dentro de uma mesma série não serão levados em consideração, porém se houver erros de postura serão penalizados. A contagem é em ordem cronológica. Ex: 1ª sequência – rodante + flic ; 2ª sequência – reversão + rodante. A segunda sequência será desconsiderada para valor de partida, mas seus erros serão penalizados.
- Para efeito de valor de partida, os elementos podem ser repetidos imediatamente na mesma sequência. Ex: salto de vôo + salto de vôo, flic + flic.

TABELA DE DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPA ESCOLAR 2009

APARELHO	ELEMENTO	CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	DEDUÇÃO
SALTO	Flanco	*Distância	* até 0,50
SALTO	Flanco : a chegada deve ser de frente para o cavalo	* Chegada : de lado para o cavalo de costas para o cavalo	* 0,30 * 0,50
SALTO	Flanco : ângulos do quadril	* Quadril na vertical até 10° * De 10 até 30° * Entre 30° e 45° * Abaixo de 45°	* sem desconto * 0,10 * 0,30 * 0,50
SALTO	Grupado e afastado: ângulo extensão do corpo no 1º voo	* Na horizontal * Abaixo da horizontal	* sem desconto * 0,10 - 0,30
SALTO	Grupado e afastado: segundo voo	* Chegada com tronco baixo	* 0,10 - 0,30
SALTO	Todos os saltos	* Mais de um toque no mini trampolim * categoria mirim * demais categorias	* 0,50 * salto inválido
SALTO	Reversão ou rodante com ou sem giro no eixo longitudinal	* Distância	* até 0,50
SALTO	Reversão ou rodante com giro no eixo longitudinal	* Não completar o giro	* Considerar salto sem giro
ASSIMÉTRICA	Oitava e Giro de quadril	* Fluência * Ajuste de empunhadura * Carpa excessiva	* 0,10 – 0,30 * 0,10 – 0,30 * 0,10 – 0,30
ASSIMÉTRICA	Lançamentos	* Na horizontal (90°) * Abaixo de 90° e acima de 45° * Abaixo de 45° * Permanecer com a barriga da barra	* sem desconto * 0,10 – 0,30 * 0,50 * inválido
ASSIMÉTRICA	Grupadinho	* Apoio dos pés alternados * Apoio somente de um pé * Apoio dos joelhos * Caracterizar apoio dos pés e cair * Não caracterizar apoio dos pés e cair	* 0,30 * 0,50 * inválido * somente queda * inválido+ queda
ASSIMÉTRICA	Oitavão	* Fluência * Ajuste de empunhadura * Falta de abertura do corpo	* 0,10 – 0,30 * 0,10 – 0,30 * 0,10 – 0,30
ASSIMÉTRICA	Sublance com pernas unidas	* Quadril baixo	* 0,10-0,30-0,50
ASSIMÉTRICA	Pausa	* Leve parada entre um elemento e outro, sem balanço de pernas	* 0,10
ASSIMÉTRICA	Impulso vazio	* Leve parada com balanço de pernas para trás antes do próximo elemento	* 0,30
ASSIMÉTRICA	Impulso suplementar	* Interrupção do exercício e/ou balanço (s) de pernas no apoio facial e/ou suspensão, frente e trás sem exercício	* 0,50
ASSIMÉTRICA	Saídas sublance	* Altura	Até 0,50
TRAVE	Impulso a parada: uma perna deve	* Até 10° * De 10° a 30°	* sem desconto * 0,10

	chegar no mínimo até a vertical	* De 30° a 45° * Abaixo de 45° * Não tirar os dois pés da trave	* 0,30 * 0,50 * inválido
TRAVE	Parada de mãos : as pernas devem estar unidas na vertical	* Até 10° * De 10° a 30° * De 30° a 45° * Abaixo de 45°	* sem dedução * 0,10 * 0,30 * 0,50
TRAVE	Avião	* Perna abaixo da horizontal (90°) * Não manter 2" * Tronco na horizontal * Tronco abaixo da horizontal	* 0,30 * 0,30 * 0,10 * 0,30
TRAVE	Giro de 360° sobre 1 pé	* Giro incompleto * Perna livre: terminação na frente, ao lado, atrás	* inválido * sem dedução
TRAVE	Saída rodante e reversão	* Falta de amplitude (repulsão)	* até 0,30
TRAVE	Sequências ginástica ou mista	* Leve pausa até 1 seg. * 2° toque do pé livre ou saltito antes do 2° salto	* 0,10 * sequência inválida
TRAVE	Lançamento de pernas alternadas	* Perna livre abaixo da horizontal * Não manter a meia ponta * Perna de apoio flexionada	* 0,10 (cada) * 0,10 (cada) * 0,10 (cada)
SOLO	Parada de mãos rolo	* Ângulo do quadril na parada: * Até 10° * De 10° a 30° * De 30° a 45° * Abaixo de 45°	* sem desconto * 0,10 * 0,30 * 0,50
SOLO	Giro de sobre uma perna 360° e 540°	* Não completar o giro * Perna livre terminar na frente, lado ou atrás	* inválido * sem desconto
SOLO	Peixe	* Altura insuficiente * Carpa excessiva * Ajuda de 1 ou 2 mãos para subir * Ficar sentado	* 0,10-0,30-0,50 * 0,10-0,30 * 0,10 * 0,30
SOLO	Arco para trás e para frente	* Desmembrar o movimento (parada ponte e subir ou descer na ponte e lançar a perna) * Descer na ponte ou parada ponte sem subir	* 0,50 * inválido
SOLO	Oitava à parada (shusten)	* Ângulo do quadril na parada: * Até 10° * De 10° a 30° * De 30° a 45° * Abaixo de 45°	* sem desconto * 0,10 * 0,30 * rolo carpado
SOLO	Sequências acrobáticas e sequências ou passagem de dança	* Leve pausa até 1 seg.	* 0,30
SOLO	Rolamentos	Ajuste de mãos no solo na finalização	* 0,10 (apenas uma vez)