

# REGULAMENTO TORNEIO ESTADUAL GINÁSTICA ARTÍSTICA

## FRG - 2009

### CONSIDERAÇÕES GERAIS

Participações, inscrições, sorteio da ordem de apresentação e premiação conforme regulamento geral e específico da FRG para GA.

### CATEGORIAS

- Pré-infantil – 9 e 10 anos
- Infantil – 11 e 12 anos
- Juvenil – 13 e 14 anos
- Adulto - 15 anos ou mais

OBS: Para efeito de classificação por equipes, ginastas das categorias juvenil e adulto, serão consideradas uma equipe.

### 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 pódio no máximo uma equipe.

### UNIFORME DOS GINASTAS

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.

### 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

- Salto (altura 110m)
- Paralelas Assimétricas
- Trave (altura 125cm)
- Solo em linha reta

**Tempo da série** – Trave e Solo – 1'30", no máximo.

**Música** – deverá ser utilizada uma música para categorias pré-infantil e infantil e a mesma ou outra para as categorias juvenil e adulto, incluindo ginastas avulsas.

**Exigências** - série obrigatória nas paralelas assimétricas. Livre na trave e solo com elementos obrigatórios.

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:

- Cada ginasta terá a disposição 03 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.
- As séries serão compostas por elementos ou seqüências obrigatórias.
- Cada elemento ou seqüência faltante implicará na dedução do valor total.
- Será permitida uma 2ª tentativa de salto com penalização de 1 ponto na nota de partida, se na primeira tentativa o ginasta tiver recebido nota zero.
- Movimentos de equilíbrio não poderão estar inclusos nas seqüências acrobáticas, assim como giros nas séries de dança.
- A série deve ser composta somente pelos elementos descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente, na TRA e SO.
- Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- Pode ser realizado para cumprir as exigências de TRA os saltos: grupado, galope e tesoura.
- A entrada de TRA, deverá ser realizada com impulso nos dois pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição da entrada exigida.
- O julgamento será de acordo com o código de pontuação da FIG e ou tabela específica.

Casos omissos: Serão resolvidos pela direção técnica da FRG.

## Programa Técnico da Ginástica Artística Feminina



### SALTO SOBRE O CAVALO OU MESA

Nível	Salto
<b>Nível 3</b> VD 7,0 pt    VE10,0 pt	Salto – Grupado (passando as pernas com joelhos flexionados entre os braços) sem apoio dos pés sobre o aparelho. Ou afastado sem apoio dos pés sobre o aparelho. Altura – Opcional de 110 a 125cm. Com mini trampolim.
<b>Nível 2</b> VD 8,0 pt    VE10,0 pt	Reversão para frente (G1-1.00) – altura 110 cm com mini-trampolim.
<b>Nível 1</b> VD 10,0 pt    VE10,0 pt	Reversão para frente (G1-1.00) – altura 110 cm com trampolim.

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nível 1  
VD 10.0 pt VE 10.0 pt.



Série obrigatória = Posição Inicial: de frente para o barrote inferior

Nº	Elemento	Valor
1	Entrada - oitava ao apoio facial no barrote inferior <b>ou</b> Quipe ao apoio facial no barrote inferior (1.101)	1.00p. 2.00p.
2	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido, acima da horizontal (<90° da vertical)	1.00p.
3	Giro facial (de quadril) para trás ao apoio facial.	1.00p.
4	Impulso para trás a posição grupada ou giro de sola para trás	1.00p.
5	Oitavão – descida entre as barras, impulso para frente e ½ giro gigante ao apoio facial no barrote superior <b>ou</b> Quipe ao apoio facial no barrote superior (1.104)	1.00p. 2.00p.
6	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido, acima da horizontal (<90° da vertical)	1.00p.
7	Oitavão - descida entre as barras, impulso para frente e ½ giro gigante ao apoio facial no barrote superior	1.00p.
8	Saída – impulso para trás ao apoio dos pés, pernas em afastamento lateral e sub-lançamento para frente <b>ou</b> mortal de costas (6.104)	0.50 pt 1.00 pt

Nível 2  
VD 8.0 pt VE 10.0 pt.



Série obrigatória = Posição Inicial: de frente para o barrote inferior

Nº	Elemento	Valor
1	<b>Entrada - oitava ao apoio facial no barrote inferior</b>	1.0 pt.
2	Lançamento para trás a posição grupada ou giro de sola para trás	2.0 pt.
3	<b>Oitavão – descida entre as barras, impulso para frente e ½ giro gigante ao apoio facial no barrote superior.</b>	1.0 pt.
4	Lançamento para trás com pernas unidas e corpo estendido, na horizontal (90° da vertical)	1.0 pt.
5	<b>Giro facial (de quadril) para trás ao apoio facial.</b>	1.0 pt.
6	Saída de sub-lance apoio dos pés na barra com pernas afastadas e estendidas.	2.0 pt.

Nível 3  
VD 6.0 pt VE 10.0 pt.



Série obrigatória = Posição Inicial: de frente para o barrote inferior

Nº	Elemento	Valor
1	<b>Entrada - oitava ao apoio facial no barrote inferior</b>	1.0 pt.
2	Passagem das pernas pelo apoio livre cavalgado com giro de 180° sobre a barra a posição de apoio facial	1.0 pt.
3	Lançamento para trás com pernas unidas e corpo estendido	1.0 p.
4	<b>Giro facial (de quadril) para trás ao apoio facial.</b>	1.0 pt.
5	Saída de sub-lance apoio dos pés na barra com pernas afastadas e estendidas.	2.0 pt.

## TRAVE DE EQUILÍBRIO

### Série livre com exigências obrigatórias

Nível 1  
VD 10.0 pt VE 10.0 pt



Nº	Elemento	Valor
1	Sentido transversal - Entrada Esquadro livre com afastamento lateral das pernas	2.0 pt
2	Parada de mãos com pernas unidas ou em afastamento ântero-posterior das pernas 2", no sentido longitudinal da trave.	1.0 pt
3	Equilíbrio facial (avião) sobre um dos pés 2" (4.102)	1.0 pt
4	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1.0 pt
5	Reversão lateral/Estrela com as duas mãos (5.102)	1.0 pt
6	Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) <b>ou</b> Reversão lenta para frente/Ponte para frente (4.109)	1.0 pt
7	Ligação de dança: mínimo 2 (dois) saltos, um deles com afastamento ântero- posterior ou lateral das pernas	1.0 pt
8	Saída: Rodante ou reversão para frente sem apoio de mãos <b>ou</b> Mortal para frente grupado (6.102)	2.0 pt

### Série livre com exigências obrigatórias

Nível 2  
VD 8.0 pt VE 10.0 pt



Nº	Elemento	Valor
1	Sentido longitudinal – Entrada de Esquadro livre com afastamento lateral das pernas	1.0 pt
2	Parada de mãos com pernas unidas, no sentido longitudinal da trave	1.0 pt
3	Reversão lateral/Estrela com as duas mãos (5.102)	1.0 pt
4	Equilíbrio facial (avião) sobre um dos pés, marcando 2" (4.102)	1.0 pt.
5	Salto de dança com impulso em 1 dos pés	1.0 pt
6	Salto de dança com impulso simultâneo dos pés	1.0 pt.
7	Giro de 180° sobre um dos pés	1.0 pt
8	Saída:Reversão para frente	1.0 pt.

### Série livre com exigências obrigatórias

Nível 3  
VD 6.0 pt VE 10.0 pt



Nº	Elemento	Valor
1	Entrada grupada na transversal do aparelho	0.5 pt
2	Avião	1.0 pt
3	Giro de 180° sobre os dois pés	0.5 pt
4	(SG) salto de extensão + salto grupado	1.0 pt.
5	Parada de mãos na longitudinal do aparelho	1.0 pt
6	Reversão lateral/Estrela com as duas mãos (5.102)	1.0 pt.
7	Saída em rodante	1.0 pt

## SOLO

### Série livre com exigências obrigatórias

Nível 1  
VD 10.0 pt VE 10.0 pt



Nº	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	2.5 pt.
2	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés (3.105) ,flic flac para frente (3.105) <b>ou</b> Reversão para frente com chegada simultânea dos pés (3.105), mortal para frente grupado (4.101)	1.5 pt. 2.5 pt.
3	Passagem de dança: Mínimo 2 (dois) saltos de dança iguais ou diferentes, um deles com grande afastamento ântero posterior das pernas (leaps/hops)	1.4 pt.
4	Giro de no mínimo 360° sobre um dos pés (2.101)	0.6 pt
5	Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido.	2.0 pt
6	Estrela sem mãos (4.103) ou reversão sem mãos (4.103)	1.0 pt.

### Série livre com exigências obrigatórias

Nível 2  
VD 8.0 pt VE 10.0 pt



Nº	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107), salto estendido <b>ou</b> Rodante (3.106), flic flac (3.107), salto estendido	2.0 pt. 1.0 pt.
2	Reversão para frente com chegada alternada dos pés (3.105) seguida de reversão para frente com chegada simultânea dos pés (3.105)	2.0 pt.
3	Um elemento acrobático de vôo para frente/lado, sem o apoio das mãos (Grupo 4) - Ex: estrela sem mãos (4.103), reversão sem mãos (4.103), mortal para frente (4.101)	2.0 pt
4	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0.5 pt
5	Passagem de dança: Mínimo dois saltos de dança iguais ou diferentes, um deles com grande afastamento ântero-posterior das pernas (leaps/hops)	1.0
6	Reversão lenta para trás/Ponte para trás	0.5 pt

### Série livre com exigências obrigatórias

Nível 3  
VD 6.0 pt VE 10.0 pt



Nº	Elemento	Valor
1	Rodante+salto de extensão	1.0 pt
2	Passagem de dança: Mínimo dois saltos de dança iguais ou diferentes, um deles com grande afastamento ântero-posterior das pernas (leaps/hops)	1.0 pt
3	Rolo para trás carpado	1.0 pt
4	Rolo voado	1,0 Pt
5	Rolo para frente afastado - passagem pelo cachorrinho – espacato de frente e deita em cúbito ventral sem apoio das mãos	0.5 pt
6	Elemento acrobático mínimo A diferente dos demais	1.0 pt
7	Ponte	0.5 pt