

**REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
ESTADUAL MIRIM
FRG - 2009**

Faixa etária – **Até 08 anos, completos no ano da competição.**

Provas

- a) Salto (altura da mesa 110m);
- b) Paralelas Assimétricas;
- c) Trave (altura de 100 a 125cm)
- d) Solo.

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

Música – deverá ser utilizada a mesma música para toda a equipe, incluindo ginastas avulsas.

Exigências - SÉRIE OBRIGATÓRIA NAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS E LIVRE NA TRAVE E SOLO COM ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS.

Salto Obrigatório



- Reversão para frente com mini trampolim (G1-1.00) – 10,00 pontos.

OU

- Salto afastado sobre a mesa sem o apoio dos pés com mini trampolim – 8,00 pontos.

Execução técnica e postural – 10,00 pontos.

* A ginasta poderá executar dois saltos, a nota final será a do melhor salto

Aparelhos



Elemento	Paralelas Assimétricas Serie obrigatória Execução 10,0	Trave de Equilíbrio Ordem livre Execução 10,0	Solo Ordem livre Execução 10,0
1	Oitava á força com impulso sob os 2 pés b.b. 2,0 OU * Passagem das pernas unidas e estendidas entre os braços (vai e volta b.b). - 1,00	Entrada: Esquadro afastado transversal ao aparelho – 1,0 OU * Grupado – 0,50	Rodante salto de extensão – 1,0
2	Lançamento 90° – 1,0 <90° – 0,50 OU * Flexão de braços na suspensão 1x (b.a) – 0,5	Roda – 2,0	Rolo para trás a parada de mãos com finalização de pernas unidas – 1,0 10° – ok 10° a 30° - 0,70 Abaixo – 0,50
3	Giro de quadril – 1,0 OU * Oitava (b.b). – 2,0	Parada de mãos – 2,0 Até 10° ok 10° a 30° – 1,50 <30° - 1,0	Giro de 360° sobre um pé – 0,50
4	Grupadinho -2,0 OU * Giro de quadril – 2,0	Elemento próximo a trave – 0,50	Salto com afastamento lateral de pernas – 2,0
5	Embaló – 1,0 OU * Rolamento para frente e sustenta na posição de vela 2" 2,0	Giro de 180° sobre um pé – 1,50	Arco para trás – 1,0 OU * Ponte para trás e lança a perna – 0,50
6	Embaló – 1,0	Salto de extensão – 1,0	Arco para frente – 1,50 OU * Parada de mãos ponte e sobe – 1,0 OU * Parada de mãos ponte sem subir 0,5
7	Oitavão – 2,0	Avião 2" – 1,0 Não marcar 2" - 0,30	Roda – 0,50
8	X	Saída na ponta da trave: 02 lançamentos alternados de pernas estendidas à frente ½ giro sobre os 02 pés e salto de extensão de costas para fora da trave - 1,0	Parada de mãos rolo subindo na posição carpado – 1,5 * subindo na posição grupada – 1.0 pt
9	X	X	Salto de vôo – 1,0

OBS: Os elementos marcados por *, são a segunda opção de nível.
Dificuldade máxima: 10,0 p.
Execução técnica e postural: 10,0 p.

**REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
TORNEIO MIRIM
FRG - 2009**

Faixa etária – **Até 08 anos, completos no ano da competição.**

Provas

- a) Salto na mesa, cavalo modelo antigo (altura para ambos 110m) ou plinto (altura min. 60 cm).
- b) Paralelas Assimétricas;
- c) Trave (altura da trave 1m)
- d) Solo (em linha reta).

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

Música – deverá ser utilizada a mesma música para toda a equipe, incluindo ginastas avulsas.

Exigências: **SÉRIE OBRIGATÓRIA NAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS.
LIVRE NA TRAVE E SOLO COM ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS.**



SALTO

Salto	Nível 1 10.0 pt	Nível 2 8.0 pt	Nível 3 6.0 pt
1	Reversão com mimi trampolim (altura 110 cm).	Afastado ou grupado sem apoio dos pés (altura 110cm). Com Trampolim.	Afastado, grupado Flanco sem apoio dos pés (altura min. 60 cm). Com trampolim ou mini trampolim

OBS: Os saltos dos níveis 1 e 2 poderão ser executados na mesa de saltos ou no cavalo modelo antigo. A FRG divulgará com antecedência de 30 dias, qual a disponibilidade do equipamento do organizador.

Será permitido uma 2ª tentativa de salto, caso na 1ª tentativa o ginasta tenha zerado o mesmo, sem penalização.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Elementos	Nível 1 10.0 pt	Nível 2 8.0 pt	Nível 3 6.0 pt
1	Oitava 3.0 pt	Oitava 3.0 pt	Deslocamento na suspensão (ba) pernas unidas 1.0 pt
2	Lançamento para trás 1.5 pt	Lançamento para trás 1.0 pt	Passagem das pernas entre os braços (bb) 2.0 pt
3	Giro de quadril 2.5 pt	Giro de quadril 2.5 pt	A partir do apoio na bb, giro de quadril 1.5 pt
4	Sub-lance (apoio de pernas afastadas na barra) 3.0 pt	Lançamento para trás e solta atrás 1.5 pt	Lançamento para trás e solta atrás 1.5 pt

Series obrigatórias.

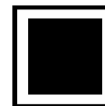
TRAVE DE EQUILÍBRIO

Coreografia livre elementos obrigatórios.



Elementos	Nível 1 10.0 pt.	Nível 2 8.0 pt	Nível 3 6.0 pt
1	Entrada: grupado na transversal 2.0 pt	Entrada: grupado na longitudinal 2.0 pt	Entrada: flanco 0.5 pt
2	Avião 1.0 pt	Avião 1.0 pt	Avião 1.0 pt
3	Giro de 180° sobre 01 perna 1.0 pt	Giro de 180° sobre 02 pés 1.0 pt	Giro de 180° sobre 02 pés 1.0 pt
4	Roda 2.0 pt	Salto de extensão 1.0 pt	Salto de extensão 1.0 pt
5	Salto de extensão 1.0 pt	Galope (gatinho) 1.0 pt	Galope (gatinho) 1.0 pt
6	02 lançamentos alternados de pernas estendidas à frente acima de 90° 1.0 pt	02 lançamentos alternados de pernas estendidas à frente acima de 90° 1.0 pt	02 lançamentos alternados de pernas estendidas à frente acima de 90° 1.0 pt
7	Galope (gatinho) 1.0 pt	Saida: Corrida salto de extensão na ponta da trave 1.0 pt	Saida: Salto de extensão na ponta da trave 0.5 pt
8	Saida: Corrida salto de extensão na ponta da trave 1.0 pt		

SOLO
Coreografia livre elementos obrigatórios.



Elementos	Nível 1 10.0 pt	Nível 2 8.0 pt	Nível 3 6.0 pt
1	Rodante salto de extensão 2.0 pt	Rodante salto de extensão 2.0 pt	Roda 0.5 pt
2	Rolo para trás carpado 1.0 pt	Rolo para trás afastado 1.0 pt	Rolo para trás grupado 1.5 pt
3	Parada de mãos rolo 1.0 pt	Parada de mãos rolo 2.0 pt	Rolo para frente salto de extensão 1.0 pt
4	Giro de 360° sobre 01 pé 1.0 pt	Giro de 180° sobre 01 pé 1.0 pt	Giro de 180° sobre 02 pés 0.5 pt
5	Arco para frente ou para trás 2.0 pt	Ponte 0.5 pt	Ponte 1.0 pt
6	Roda 0.5 pt	Roda 0.5 pt	Galope (gatinho) 0.5 pt
7	Um espacato qualquer em contato com solo 0.5 pt	Salto sissone 1.0 pt	
8	Salto de vôo 1.0 pt		