



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



***Diretores Técnicos:  
Frederico Oliveira e Ana Maria Klein***

Versão atualizada em 16.09.2013



## **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. Este programa abrangerá os seguintes campeonatos:

- Copa Escolar;
- Copa Estadual;
- Torneio Estadual;
- Festgym (regulamento do Torneio Estadual).

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

### **Regulamento Geral para COPA ESCOLAR e COPA ESTADUAL**

#### **OFICIALIZAÇÃO:**

Para a realização de Copas Escolares, 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 toda premiação (medalhas, diplomas e outros), sendo que as medalhas de participação, deverá ser iguais para todos os ginastas. 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 permitida 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 17 dias antes do evento**, em papel timbrado da entidade participante, preferencialmente por e-mail ou correio, juntamente com cópia do DOC de pagamento, que pode ser via fax.

**Inscrições poderão ser realizadas até no máximo até 1 semana após o término das inscrições, no entanto haverá multa por atraso, o valor de R\$ 5,50 da multa é cobrado por dia e por ginasta, (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 07 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.



### **8) Participação em Copas Escolares:**

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – **R\$ 23,00 por ginasta**
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – **R\$ 33,00 por ginasta**

### **Repassse FRG quando a sede da Copa for uma Entidade Filiada:**

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – **R\$ 4,50 por ginasta**
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – **R\$ 11,50 por ginasta**

### **Repassse FRG quando a sede da Copa for uma Entidade **NÃO** Filiada:**

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – **R\$ 6,50 por ginasta**
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – **R\$ 13,50 por ginasta**

### **Configuração dos Aparelhos:**

- Solo: Sugere-se no mínimo duas esteiras contínuas de + ou - 10m de comprimento e 2m de largura.
- Salto: Um trampolim e ou mini-trampolim com colchão gordo, 02 alturas de plintos 60 cm, 1m e cavalo ou mesa 1m10cm.
- 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, uma de chão, uma média com + ou - 60 cm e uma alta com 1m à 1m25cm.
- Existem aparelhos acessórios que devem estar próximos aos aparelhos onde poderão ser usados, tais como trampolins, colchões que servirão como obstáculo, colchões rampa, banquetas, etc.
- As entidades organizadoras deverão informar com antecedência, as condições e quais aparelhos estarão à disposição durante a competição inclusive as alturas de trave disponíveis. É de responsabilidade da entidade, juntamente com a direção da competição, a escolha das traves disponíveis para as categorias.



### **Professores:**

**Sugere-se a participação de pelo menos um professor representante de cada entidade em pelo menos um encontro técnico anual para esclarecimentos sobre o regulamento.**

- ✓ É obrigatória a presença do professor, junto aos seus ginastas, durante o aquecimento.
- ✓ Poderão permanecer na área de competição todos os professores oficialmente inscritos.
- ✓ Sugere-se uniforme esportivo e adequado para o acompanhamento dos ginastas nas competições.
- ✓ Se a direção da competição perceber que o professor está visivelmente arriscando a integridade física de algum ginasta solicitando que este faça exercícios que não tenha domínio técnico, ou se o professor expressar uma atitude anti-desportiva, poderá ser tomada as seguintes medidas:
  - 1ª – Advertência verbal;
  - 2ª – Advertência por escrito e proibição de participar do próximo evento;
  - 3ª – Expulsão da competição e proibição de participar dos próximos eventos até decisão final do Comitê Técnico da FRG.

### **Vestimenta de competição para os ginastas:**

#### **GAF:**

- Poderão ser utilizados *collant*, macacão de pernas longas (peça única do quadril ao tornozelo) ou meia calça até o tornozelo, colocada por cima ou por baixo do *collant* e ainda **camiseta e short (apenas para Copa Escolar)**
- O *collant* não pode ser transparente e deve ter 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 2 cm de largura.
- A cava da perna do *collant* não pode ultrapassar a linha dos Ílios-osso do quadril (máximo).
- **Para Copa Escolar: aconselha-se a utilização** de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou em uma das mangas.
- **Para Copa Estadual e Torneio Estadual: é obrigatório o uso de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou em uma das mangas.**
- **Não é permitido o 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.
- **Para Copa Escolar: aconselha-se a utilização** de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito na camiseta ou *collant*.
- **Para Copa Estadual e Torneio Estadual: é obrigatório o uso de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito na camiseta ou *collant*.**

## **COPA ESCOLAR**

**Participantes:**

É aberta a participação na Copa Escolar a qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à federação. Exceto as entidades licenciadas.

**Forma de Competição:**

- Os ginastas poderão escolher quais exercícios irão executar, sendo que cada um deles terá valor específico. A soma dos pontos recebidos pelos exercícios apresentados e validados somados à bonificação recebida pela execução dos mesmos é que dará a pontuação total de cada criança.
- Os elementos foram divididos em grupos de acordo com seu grau de dificuldade.
- Exercícios do grupo 1 terão valor de 1 ponto. Exercícios do grupo 2 terão valor de 2 pontos, e assim por diante.
- Os ginastas poderão executar um máximo de 20 exercícios, podendo ser divididos em até quatro aparelhos.
- Em todos os aparelhos existem grupos de elementos dos quais os ginastas deverão escolher o número **máximo** de exercícios, conforme segue:

|       |                   |                 |      |
|-------|-------------------|-----------------|------|
| Salto | Assimétrica/Barra | Trave/Simétrica | Solo |
| 2     | 5                 | 5               | 8    |



ATENÇÃO:

- Não poderão ser executados exercícios além do limite da tabela acima.
- Auxílios invalidarão os elementos.
- Os exercícios poderão ser apresentados em formato de série. Não há utilização de música na série de solo.
- Elementos irreconhecíveis ou que não atendam a descrição do texto, não serão validados e perderão 1pt na soma total do aparelho.
- 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 1 pt. Execução com falhas gravíssimas, elementos que no máximo possam ser reconhecidos – sem direito a bônus. A bonificação será dada pelo conjunto de exercícios apresentados em cada aparelho.
- Cada participante deverá trazer uma ficha de participação preenchida com nome, ano de nascimento, entidade a qual pertence, tendo descritos 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.
- Ginastas do naipe masculino podem optar pelos aparelhos solo, salto, paralelas simétricas e/ou barra. Ginastas do naipe feminino podem optar por salto, paralelas assimétricas, trave e/ou solo.
- É permitido que meninas utilizem a barra ao invés de assimétricas e meninos utilizem as assimétricas ao invés de barra.



## Tabela de elementos



### SOLO

|    | Grupo 1  | Grupo 2                                     | Grupo 3   | Grupo 4  | Grupo 5  |
|----|--|---|---|--|--|
| 1  | Salto Tesoura                                      | Salto grupado c/ 180° de giro               | Sissone ou salto espacato                                     | 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 ou carpado (marcar 2")                   | 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                              | Espacato qualquer um (marcar 2")                              | Arco para frente   | Rodante + twist (180° de giro e mortal p/ frente)            |
| 7  | Canoinha grupada                                   | Parada de mãos c/ 180° de giro              | Cachorrinho ou carpado 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 (completa ou 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 ou mini-trampolim)   | Salto extensão c/ 180° de giro (trampolim ou mini-trampolim)      | Salto extensão c/ 360° de giro (trampolim ou mini-trampolim)    | Reversão (plinto de 80 cm à 1m. de altura, ou cavalo, com mini-trampolim)                       | Reversão (cavalo ou mesa, com trampolim)   |
| 2 | Salto grupado (trampolim ou mini-trampolim)    | Salto carpado (mini-trampolim)                                    | Salto carpado c/ 180° de giro (mini-trampolim)                  | Mortal carpado (mini-trampolim)   | ** Rodante (cavalo ou mesa, com trampolim)   |
| 3 |  | Flanco c/ apoio (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)   | Flanco* direto (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)  | Flanco* com o quadril alto – pernas flexionadas (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim) | Reversão c/ 180° de giro no 2º voo (cavalo ou mesa, com trampolim ou mini-trampolim) |
| 4 |  | Grupado c/ apoio (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)  | Grupado direto (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)  | Mortal grupado (mini-trampolim)   | Rodante c/ 180° de giro no 2º voo (cavalo ou mesa, trampolim ou mini-trampolim)      |
| 5 | Salto afastado (trampolim ou mini-trampolim)   | Afastado c/ apoio (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim) | Afastado direto (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim) | ** Rodante (plinto de 80 cm a 1m. de altura ou cavalo, com mini-trampolim)                      |  |
| 6 | Salto extensão c/ trampolim + rolo p/ frente   | Rolo Voado (trampolim ou mini-trampolim)                          | Borboleta aterrissagem sobre as duas pernas (mini-trampolim)    | Peixe (trampolim)   | Mortal c/ 180° ou 360° de giro (mini-trampolim)                                      |
| 7 | Salto extensão para cima do plinto (trampolim) |   |   |   | Mortal estendido (mini-trampolim)  |

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

\*\* Para o rodante ser validado as pernas devem estar acima do quadril e estendidas.

## 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                           | Embalço no apoio à horizontal               | Rolo para frente ao apoio braquial              | Embalço 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 | Embalço na suspensão                                   | Embalço no apoio braquial                       | Rolo para frente afastado ao apoio braquial | Embalço no apoio à 45°                          | Moy ao apoio braquial                 |
| 6 | Passagem das pernas entre os braços e solta atrás      |   | Saída por trás                              | Saída pela frente com ½ volta                   | 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

|    | <b>Grupo 1</b>  | <b>Grupo 2</b>   | <b>Grupo 3</b>   | <b>Grupo 4</b>   | <b>Grupo 5</b>  |
|----|---|--|--|--|---|
| 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") | Deslizamento à frente p/ quipe e volta (educativo c/ pernas unidas, saindo da banquetta ou plinto com mãos iniciando na barra) | Deslizamento à frente p/ quipe e volta (educativo c/ pernas unidas, saindo do trampolim) | Lança quipe   |
| 5  | Pé no buraco e solta à pm no apoio (solo ) b.b                              | Embalos na suspensão 2x  | Lançamento de pernas até a altura da barra   | Quipe entrando 1 perna (finaliza na posição cavalgada)                                   | 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 à frente na 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

|    | <b>Grupo 1</b>                                | <b>Grupo 2</b>                           | <b>Grupo 3</b>   | <b>Grupo 4</b>  | <b>Grupo 5</b>   |
|----|---|--|--|---|--|
| 1  | Entrada transversal: flanco                   | Entrada transversal: 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, trave média ou alta) | Entrada: esquadro afastado (transversal)                 |
| 2  | Caminhar p/ frente                            | Extensão c/ 180° de giro                 | Entrada: Salto extensão sobre uma perna (longitudinal)   | Entrada: espacato de frente 180° (trave média ou alta)  | Entrada: rolo voado (longitudinal)                       |
| 3  | Caminhar de lado                              | Salto grupado                            | Salto extensão na posição transversal  | Entrada: rolo para frente (trave média ou alta)   | Wolf c/ ½ giro 180°                                      |
| 4  | Caminhar de costas                            | Salto tesoura                            | Salto gatinho c/ 180° de giro  | Entrada: esquadro afastado (longitudinal, trave média ou alta)                                  | 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 à parada de mãos ( parada de mãos em afastamento ântero-posterior, uma perna deve chegar à vertical) | Salto sissone ou salto espacato   | 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  
O ginasta deve realizar seus exercícios na mesma trave**



CHECK LIST PARA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

| <b>Pasta da competição</b>  |     | <b>Materiais de Escritório em Geral</b>   |                             |
|---|-----|---|-----------------------------|
| Informações do evento   | ORG | Errorex   | ORG                         |
| Relação de entidades participantes  | ORG | Fita crepe  | ORG                         |
| Programação   | ORG | Calculadoras  | ORG                         |
| Sorteio da ordem de entrada   | ORG | Folhas de ofício e rascunho   | ORG                         |
| <b>Ginásio de Competição</b>  |     | *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 os níveis   | ORG                         |
| Podium  | ORG |   |                             |
| Local reservado para as delegações  | ORG | <b>Pessoal de Apoio</b>   |                             |
| Local reservado para apuração de resultados com tomada próxima e extensão     | ORG | Computação (02)   | ORG                         |
| Bandeiras (Brasil, RS e FRG)  | ORG | Controle Equipamentos   | ORG                         |
| <b>Som</b>  |     | 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 | <u>Médico, fisioterapeuta ou enfermeiro.</u><br><u>Obs.- Poderão ser estagiários.</u><br><u>Os mesmos deverão estar aptos a</u><br><u>prestar um atendimento de urgência.</u> | ORG/<br>OBRI<br>GAT<br>ÓRIO |
| Caixas de som   | ORG | Gelo em caso de necessidade (lesões)  | ORG                         |
| Computador e impressora   | ORG |   |                             |



## **Programa Técnico para Copa Estadual**

### **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:**

A participação na Copa Estadual é aberta à qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à federação. Exceto as entidades licenciadas.

Poderão participar da Copa Estadual todos os ginastas que **NÃO** tenham participado dos **Campeonatos Estaduais ou Campeonatos Brasileiros nas categorias Mini, Mirim, Pré-Infantil A e Pré-Infantil B, Infantil A e Infantil B, Juvenil A e Juvenil B e Adulto em 2012 e 2013.**

### **Categorias:**

- **Mini-Mirim**                    **6 anos**
- **Mirim**                            **07 e 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:**

#### **Composição das equipes:**

As equipes serão compostas por no mínimo 03 e no máximo 06 ginastas por categoria. Cada entidade poderá inscrever quantas equipes quiser.



OBS: Somente uma equipe por **entidade em cada** categoria poderá concorrer a premiação, salvo se houver menos de 03 entidades participando da categoria em questão.

Serão premiadas as equipes classificadas nos três primeiros lugares.

**Para as categorias Mini-Mirim e Mirim, assim como para as categorias Juvenil e Adulto, a equipe será composta pelos 3 melhores resultados em cada aparelho. Ou seja: as categorias acima serão somadas para efeito de premiação por equipes.**

### **Individual Geral GAF e GAM:**

Individual geral - medalhas do 1º ao 3º lugar por categoria independente do nível. Medalhas de participação **serão entregues para aqueles que se classificarem** do 4º lugar em diante.

### **ATENÇÃO:**

- Em caso de empate de equipes, será considerada 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 1,00 ponto **da nota final**.
- Descontos posturais por falhas de joelhos, pés, braços ou tronco serão aplicados conforme tabela de falhas gerais específicas e pelo código de pontuação da FIG.
- Para a categoria mini-mirim e mirim será permitida uma 2ª tentativa de salto, caso na 1ª o ginasta tenha zerado o mesmo, sem penalização.
- Para as demais categorias será permitida uma 2ª tentativa com penalização de 1,00 ponto na nota de partida.
- A escolha do nível é aleatória e poderá variar de aparelho para aparelho.
- Em casos não especificados, será resolvido pelos comitês técnicos.



### **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.
- ✓ Música de solo GAF: Cada entidade é responsável pela escolha da música da sua equipe, sendo que esta deverá ser igual para todas as ginastas independente da categoria. O tempo máximo é de 1 minuto, exceder o tempo desconto de **0,50pts por ginasta**.
- ✓ **O tempo máximo para a série do masculino é de 1 minuto (desconto de 0,50 se exceder).**
- ✓ Rodante poderá ser utilizado em seqüências para trás ou para frente, porém somente será contado como elemento, na primeira vez que executado

### **Substituições:**

Só podem ser feitas até **07** dias após a data da inscrição.

#### **Descontos para uniforme incorreto:**

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

**Equipe: 0,30 pts do total da equipe**



### REGULAMENTO TÉCNICO FEMININO – COPA ESTADUAL

| Série   | Salto  | Assimétrica<br>Série obrigatória  | Trave<br>Tempo Max.1.30min  | Solo<br>Linha reta (lateral do solo)<br>Tempo máx. 1 min.  |
|---|--|---|---|--|
| <b>Nível 1</b><br>VD 7,0<br>VE 10,0<br><br>Trave<br>média<br>(60cm a<br>1m) | - Grupado, flanco<br>ou afastado com<br>trampolim ou mini-<br>trampolim, com<br>cavalo ou mesa<br>(altura:110cm) <b>7,0</b>  | - Oitavinha <b>2,0</b><br>- Lançamento <b>1,5</b><br>- Giro de quadril <b>2,0</b><br>- Saída:Lançamento<br>e solta atrás <b>1,5</b>   | - Entr:grup., afast. ou flanco <b>1,0</b><br>- Parada de mãos em afast.<br>longitudinal, uma das prs deve chegar<br>a vertical (não pode unir as prs na<br>vertical) <b>2,0</b><br>- Salto de extensão ou gatinho <b>1,0</b><br>½ giro sobre os 2 pés <b>1,0</b><br>Avião <b>1,0</b><br>- Saída: <b>Rodante 1,0</b>   | - Roda <b>2,0</b><br>- Rolo voado <b>1,5</b><br>- Ponte (armar ou descer) <b>1,0</b><br>- Rolo p/ trás afast.(afastamento<br>lateral no final do rolo) <b>1,5</b><br>- Salto de dança c/ afastamento<br>lateral ou ântero-posterior <b>1,0</b>   |
| <b>Nível 2</b><br>VD 8,0<br>VE 10,0<br>Cavalo<br>ou mesa                    | - Reversão ou<br>Rodante mini-<br>trampolim<br><br>ou<br>Rodante com<br>trampolim<br>(altura: 110cm)   | -Oitavinha <b>2,0</b><br>- Lançamento <b>1,5</b><br>- Giro de quadril <b>2,5</b><br>- Sub-lance (pernas<br>afastadas) <b>2,0</b>  | - Entrada: grupada ou afastada <b>1,0</b><br>- Parada de mãos de pernas unidas na<br>longitudinal <b>2,0</b><br>- Roda <b>2,0</b><br>- Avião <b>0,5</b><br>- ½ giro sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Salto com impulso nos 2 pés <b>0,5</b><br>Saída: rodante <b>1,0</b>   | - Rodante+salto de extensão <b>2,5</b><br>- Rolo p/ trás carpado <b>1,5</b><br>- Passagem de dança* <b>0,9+0,9+lig<br/>0,2</b><br>- Giro 360° sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Arco para trás ou para frente <b>1,0</b>   |
| <b>Nível 3</b><br>VD 9,0<br>VE 10,0<br><br>Cavalo<br>ou mesa                | - Reversão ou<br>rodante com mini-<br>trampolim<br>(altura: 120cm)   | - Oitavinha <b>1,5</b><br>- Lançamento <b>1,0</b><br>- Giro de quadril <b>1,5</b><br>- Grupadinho <b>2,0</b><br>- Oitavão (do apoio<br>dos pés sobre o<br>barrote baixo) <b>2,0</b><br>- Sub-lance pernas<br>afastadas <b>1,0</b>                               | - Entr: esquadro afast. Long. <b>1,0</b><br>- Parada de mãos de pernas unidas na<br>longitudinal <b>2,0</b><br>- Roda <b>2,0</b><br>- Sissone ou salto espacato + salto<br>estendido <b>0,6+0,6+lig 0,3</b><br>- Giro de 360° sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Saída:reversão <b>1,5</b>   | - Seq. Acrob. p/ trás ou frente no mín.<br>2 elem. com fase de voo <b>2,5</b><br>- Passagem de dança* <b>0,9+0,9+lig<br/>0,2</b><br>- Mín. 360° de giro sobre uma perna<br><b>1,0</b><br>- Acrob. com fase de voo para frente<br>ou lado diferente dos demais <b>2,0</b><br>- Rolo de costas à parada de mãos<br>(finalização de pernas unidas) <b>1,5</b> |
| <b>Nível 4</b><br>VD 10,0<br>VE 10,0<br><br>Cavalo<br>ou mesa               | - Reversão ou<br>Rodante trampolim<br>(altura: 110cm)<br><b>Ou</b><br>- Rodante ou<br>reversão com no<br>mín. ½ giro sobre o<br>eixo long. 2° voo –<br>com mini-trampolim<br>(altura: 120cm) | - <b>Oitavinha 1,5 ou</b><br>Quipe, <b>2,0</b><br>- Lançamento <b>1,0</b><br>- Giro de quadril <b>1,0</b><br>- Grupadinho <b>2,0</b><br>- <b>Oitavão 1,5 ou</b><br>quipe <b>2,0</b><br>- Lançamento e saída<br>mortal de costas (gr,<br>carp ou est) <b>2,0</b> | - Entr: esquadro afastado transv. <b>1,5</b><br>- Seq de dança (um com afastamento<br>ântero-posterior) <b>0,9+0,9+lig 0,2</b><br>- Giro de 360° sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Acrobático p/trás ou frente <b>1,5</b><br>- Roda <b>1,5</b><br>- Parada de mãos de pernas unidas<br>longitudinal <b>1,0</b><br>Saída: Borboleta, mortal p/frente ou<br>trás <b>1,5</b> | - Seq acrob. p/ frente no mín. 2 elem.<br>com fase de voo <b>2,0</b><br>- Seq. Acrob. p/ trás no mín. 2 elem.<br>com fase de voo <b>2,0</b><br>- Passagem de dança* <b>0,6+0,6+lig<br/>0,3</b><br>- Mín. 540° de giro sobre uma<br>perna, <b>1,5</b><br>- Um mortal p/ frente ou trás <b>2,0</b><br>- Um Acrob. diferente dos demais <b>1,0</b>            |

Esclarecimentos específicos para este regulamento:

\* Serão aceitos elementos do CP e aqueles não codificados especificados na tabela da GAF para Copa Estadual e Torneio Estadual.

\* Passagem de dança: de 2 ou mais saltos iguais ou diferentes com impulso em uma perna, sendo um deles com afastamento ântero-posterior, ligados diretamente ou indiretamente (com passos de corrida, pequenos saltitos em uma perna, *chassé*, giros *chainé*). O objetivo é criar um amplo e fluente percurso de movimentos.

\* Sequencia acrobática - Mínimo 02 elementos acrobáticos com fase de voo não precisa ser mortal, salvo se solicitado.



## REGULAMENTO TÉCNICO MASCULINO – COPA ESTADUAL

| Série   | SOLO  | Salto   | Paralelas simétricas   | Barra  |
|---|---|---|--|--|
| <b>Nível 01</b><br><b>VD 7,0</b><br><b>VE 10,0</b><br>Barra baixa | -Avião 2" - 1,5<br>-Salto estendido com 360° de giro - 1,0<br>-Roda - 1,5<br>-Rolo para trás afastado - 1,0<br>-Parada de cabeça - 1,0<br>-Um elemento de flexibilidade - 1,0   | -Grupado ou afastado passando sem o apoio dos pés<br>Altura: 110 cm | - Vela 3" (da suspensão) - 1,0<br>- 3 embalos no apoio com apoio das pernas afastadas sobre os barretes a frente das mãos no final do terceiro embalo - 4,0<br>- Saída por trás - 2,0  | - Oitava à força ou com impulso - 2,0<br>- Lançamento (pernas na altura da barra) - 1,5<br>- Giro de quadril - 1,5<br>- Rola para frente passando à suspensão e sustenta carpado com a barra na altura do queixo - 2,0 |
| <b>Nível 02</b><br><b>VD 8,0</b><br><b>VE 10,0</b><br>Barra baixa | - Avião 2" - 1,5<br>- Salto estendido com 360° de giro - 1,0<br>- Rodante + salto em extensão - 1,5<br>- Parada de mãos rolo - 1,5<br>- Roda - 1,5<br>- Um elemento de flexibilidade - 1,0  | - Reversão ou Rodante com mini-trampolim<br>Altura: 110 cm          | - Esquadro carpado 90° marcar 2" - 2,0<br>- Da posição de apoio com as pernas afastadas apoiadas sobre os barretes, atrás das mãos, subir à parada de ombros e marcar 2" - 2,0<br>- Em apoio de mãos, três balanços com saída lateral, por trás do apoio das mãos - 4,0  | - Oitava à força - 2,0<br>- Lançamento (pernas na altura da barra) - 2,0<br>- Giro de quadril - 2,0<br>- Sub lance de saída, sem o apoio dos pés na barra (pernas unidas e estendidas) - 2,0                           |
| <b>Nível 03</b><br><b>VD 9,0</b><br><b>VE 10,0</b><br>Barra alta  | - Equilíbrio sobre um dos pés 2" - 1,0<br>- Rodante + salto em extensão - 1,5<br>- Oitava à parada de mãos (chustem) - 2,0<br>- Peixe - 2,0<br>- Reversão chegando com as pernas unidas - 1,5<br>- Um elemento de flexibilidade - 1,0 | - Reversão com trampolim<br>Altura: 110 cm                          | - Esquadro afastado sem tocar os barretes marcar 2" - 2,0<br>- Apoiar as pernas sobre os barretes - 0,5<br>- Da posição de apoio de mãos com as pernas afastadas apoiadas sobre os barretes, subir à parada de ombros 2" - 2,0<br>- 3 embalos acima do barrote - 3,0<br>- Saída por trás ou pela frente - 1,5  | - Quipe - 1,5<br>- Lançamento (pernas na altura da barra) - 1,5<br>- Giro de quadril - 1,5<br>- Sub lance sem soltar a barra - 1,5<br>- 3 balanços e desce atrás (no final do terceiro embalo) - 3,0                   |
| <b>Nível 04</b><br><b>VD 10,0</b><br><b>VE 10,0</b><br>Barra alta | - Equilíbrio sobre um dos pés 2" - 1,0<br>- Rodante flic ou mortal - 2,0<br>- Oitava à parada de mãos (chustem) - 2,0<br>- Peixe - 2,0<br>- Elemento acrobático diferente dos demais - 2,0<br>- Um elemento de flexibilidade - 1,0    | - Reversão com trampolim<br>Altura: 125 ou 135 cm                   | - Quipe - 1,0<br>- Esquadro carpado 90° marcar 2" - 1,0<br>- Subida à parada de mãos passageira - 1,0<br>- Descida ao rolamento para frente em apoio braquial com as pernas unidas - 1,0<br>- Passar ao balanço para trás em apoio axilar seguido de dominação traseira ao apoio de mãos - 1,0<br>- Balanço para frente - 1,0<br>- Balanço para trás - 1,0<br>- Balanço para frente - 1,0<br>- Saída pela frente - 1,0 ou saída mortal (com bonificação + 1,0) | - Quipe - 2,0<br>- Lançamento com pernas acima da altura da barra - 1,5<br>- Giro de quadril - 1,5<br>- Sub lance - 2,0<br>- Dois balanços - 1,0<br>- Saída mortal - 2,0   |

Elementos de flexibilidade: Espacatos, carpadinho ou cachorrinho.



## **Programa Técnico para Torneio Estadual**

No Torneio Estadual aproximaremos o regulamento ao do Torneio Nacional, com três níveis à disposição para as categorias pré-infantil (9/10 anos), infantil (11/12 anos), juvenil (13/14 anos) e adulto (15 anos ou mais) para o feminino e quatro níveis para o masculino. A escolha do nível nos aparelhos é **LIVRE**. A premiação individual se dará por categoria. Serão premiados os 6 primeiros colocados em cada categoria.

Para as categorias mini-mirim (até 6 anos) e mirim (7 e 8 anos) o ginasta terá à disposição uma única série.

### **Participantes:**

A participação no Torneio Estadual é aberta à qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à Federação. Exceto as entidades licenciadas.

Poderão participar do Torneio Estadual todos os ginastas que **NÃO** tenham participado dos Campeonatos Estaduais ou Campeonatos Brasileiros nas categorias **Mini, Mirim, Pré-Infantil A e Pré-Infantil B, Infantil A e Infantil B, Juvenil A e Juvenil B** e Adulto em 2012 e 2013.

### **Substituições:**

Só podem ser feitas até **07** dias após a data da inscrição.

### **Categorias:**

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Mini-Mirim   | 6 anos          |
| Mirim        | 07 e 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 entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra de obtenção de pontos – Equipe.

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação individual geral de seus ginastas, conforme a tabela abaixo:



### Tabela

| Classificação | Pontos |
|---------------|--------|
| 1º            | 10     |
| 2º            | 8      |
| 3º            | 6      |
| 4º            | 4      |
| 5º            | 2      |
| 6º            | 1      |

No Feminino serão computados somente os 6 melhores resultados de cada entidade.

Para o masculino serão computados os 4 melhores resultados de cada entidade.

Em caso de empate será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

### Individual Geral GAF e GAM:

A premiação individual se dará por categoria. Serão premiados os seis primeiros colocados em cada categoria. Os demais ginastas receberão medalhas de participação.

### Professores:

**Sugere-se a participação de pelo menos um professor representante de cada entidade em pelo menos um encontro técnico anual para esclarecimentos sobre o regulamento.**

- ✓ É obrigatória a presença do professor, junto aos seus ginastas, durante o aquecimento.
- ✓ Poderão permanecer na área de competição todos os professores oficialmente inscritos.
- ✓ Sugere-se uniforme esportivo e adequado para o acompanhamento dos ginastas nas competições.
- ✓ Se a direção da competição perceber que o professor está visivelmente arriscando a integridade física de algum ginasta solicitando que este faça exercícios que não tenha domínio técnico, ou se o professor expressar uma atitude anti-desportiva, poderá ser tomada as seguintes medidas:
  - 1ª – Advertência verbal;
  - 2ª – Advertência por escrito e proibição de participar do próximo evento;
  - 3ª – Expulsão da competição e proibição de participar dos próximos eventos até decisão final do Comitê Técnico da FRG.



### Vestimenta de competição para os ginastas:

#### **GAF:**

- Poderão ser utilizados *collant*, macacão de pernas longas (peça única do quadril ao tornozelo) ou meia calça até o tornozelo, colocada por cima ou por baixo do *collant*.
- O *collant* não pode ser transparente e deve ter 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 2 cm de largura.
- A cava da perna do *collant* não pode ultrapassar a linha dos Ílios-osso do quadril (máximo).
- **É obrigatório o uso de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito, ou em uma das mangas.**
- **Não é permitido o uso** de jóias (pulseiras ou colares) exceto brincos pequenos.

#### **GAM:**

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

### Arbitragem:

A banca de arbitragem será composta por árbitros capacitados pela FRG e 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 da nota final.
- Descontos posturais por falhas de joelhos, pés, braços ou tronco serão aplicados conforme tabela de falhas gerais específicas e pelo código de pontuação da FIG.
- Para a categoria mini-mirim e mirim será permitida uma 2ª tentativa de salto, caso na 1ª 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.
- A escolha do nível **NÃO** é fixa.
- Em casos não especificados, será resolvido pelos comitês técnicos.



**ATENÇÃO:**

- ✓ Se forem executados outros elementos, não serão levados em consideração, mas se houverem 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.
- ✓ Música de solo GAF: Cada entidade é responsável pela escolha da música da sua equipe, sendo que esta poderá **ser igual ou diferente** para todas as ginastas. O tempo máximo é de 1 minuto, exceder o tempo desconto de **0,50 pts por ginasta**.
- ✓ **O tempo máximo para a série do masculino é de 1 minuto (desconto de 0,50 se exceder).**
- ✓ Rodante poderá ser utilizado em seqüências para trás ou para frente, porém somente será contado como elemento, na primeira vez que for executado

**Descontos para uniforme incorreto:**

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

**Equipe: 0,30 pts do total da equipe**



**REGULAMENTO TÉCNICO FEMININO – TORNEIO ESTADUAL**  
**Categorias pré-Infantil, Infantil, Juvenil e Adulto**

|   | <b>NÍVEL 1</b><br><b>6,00</b>  | <b>NÍVEL 2</b><br><b>VD 7,00</b>  | <b>NÍVEL 3</b><br><b>VD 8,00</b>   |
|---|--|---|--|
| <b>SALTO</b><br><br><b>VE 6,00</b>  | - Grupado, afastado ou flanco sem apoio dos pés c/ trampolim<br>Cavalo ou mesa 110 cm<br><b>Salto com mini desconto de 1,5</b>   | - Reversão ou rodante c/ trampolim<br>Cavalo ou mesa 110 cm<br><b>Salto com mini desconto de 1,5</b>  | - Reversão ou rodante com no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal no 2º voo c/ trampolim<br>Cavalo ou mesa mín. 120 cm<br><b>Salto com mini desconto de 1,5</b>  |
| <b>ASSIMÉTRICAS</b><br><br><b>VE 6,00</b>   | - Oitavinha com impulso <b>0,5</b> ou oitavinha à força <b>1,0</b><br>- Lançamento <b>1,0</b><br>- Giro de quadril <b>1,0</b><br>- Grupadinho <b>1,0</b><br>- Oitavão (do apoio dos pés sobre o barrote baixo) <b>1,0</b><br>- Saída: <b>sublance de pernas afastadas ou unidas 1,0</b>                            | - Quipe na barra baixa <b>1,0</b><br>- Lançamento a 90° ou mais <b>1,0</b><br>- Giro de quadril <b>1,0</b><br>- Giro de sola ou grupadinho <b>1,0</b><br>- Quipe para a barra alta <b>1,0</b><br><b>ou</b> Oitavão (do apoio dos pés sobre o barrote baixo) <b>0,5</b><br>- Lançamento e oitavão do apoio facial da barra alta <b>1,0</b><br>- Saída: Sublance de pernas afastado <b>1,0</b>              | - Quipe na barra baixa <b>1,0</b><br>- Lançamento acima de 90° (pernas unidas ou afastadas) <b>0,5</b><br>- Giro livre de quadril seguido de quipe na barra baixa <b>1,0+1,0</b><br>- Giro sola gr ou carp. <b>1,0</b> <b>ou</b> grupadinho <b>0,5</b><br>- Quipe para a barra alta <b>1,0</b><br>- Lançamento e oitavão do apoio facial da barra alta <b>1,0</b><br>- Saída em mortal para trás grupado, carpado <b>0,5</b> <b>ou</b> estendido <b>1,5</b>  |
| <b>TRAVE</b><br><br><b>VE 6,00</b>  | - Entrada: afastada <b>1,0</b><br>- Parada de mãos em afastamento longitudinal, uma das pernas deve chegar à vertical (não pode unir as pernas na vertical) <b>1,0</b><br>- Avião <b>1,0</b><br>- Giro de 180° sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Salto sissone ou espacato <b>1,0</b><br>- Saída: rodante <b>1,0</b> | - Entrada: esquadro afastado no sentido longitudinal <b>1,0</b><br>- Avião <b>1,0</b><br>- Parada de mãos de pernas unidas no sentido longitudinal <b>1,0</b><br>- Roda <b>1,0</b><br>- Ligação de 2 saltos sendo um deles em afastamento ântero-posterior <b>0,4+0,4+lig0,2</b><br>- Giro de 360° sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Saída: reversão <b>1,0</b>   | - Entrada: esquadro afastado no sentido transversal <b>1,0</b><br>- Parada de mãos de pernas unidas no sentido longitudinal <b>1,0</b><br>- Roda <b>1,0</b><br>- Arco para trás ou para frente <b>1,0</b><br>- Avião <b>1,0</b><br>- Ligação de 2 saltos sendo um deles em afastamento ântero-posterior <b>0,4+0,4+lig 0,2</b><br>- Giro de 360° sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Saída: borboleta, mortal frente ou costas <b>1,0</b>  |
| <b>SOLO</b><br><br><b>VE 6,00</b><br><br><b>Tempo máximo: 1 minuto</b><br><b>Série em linha reta na lateral</b> | - Rodante + salto estendido, seguido de rolo de costas na posição carpada <b>0,7+0,1+0,7</b><br>- Arco para frente ou para trás <b>1,0</b><br>- Roda <b>1,0</b><br>- Giro de 360° sobre uma perna <b>0,5</b><br>- Peixe com grande fase de voo <b>1,0</b><br>- Salto de voo + salto gatinho <b>0,4+0,4+lig0,2</b>  | - Rodante + flic <b>0,5+1,0+lig 0,5</b><br><b>- Arco para frente ou para trás 1,0</b><br>- Mortal para frente grupado <b>1,0</b><br>- Reversão com chegada em uma perna <b>0,5</b> <b>ou</b> de pernas unidas <b>1,0</b><br>- Passagem de dança <b>0,4+0,4+lig 0,2</b><br>- Passagem próxima do solo com uma parte do dorso ou quadril tocando o solo <b>0,5</b><br>- Giro de 360° sobre um pé <b>0,5</b> | - Rodante + mortal de costas (gr, carp, ou est) <b>0,5+1,0+lig0,5</b> <b>ou</b> Rodante + flic + mortal de costas (grup, carp, ou est) <b>0,5+0,5+1,0+lig0,5</b><br>- Reversão com chegada em uma perna seguida de reversão de pernas unidas <b>0,5+0,5+lig0,5</b> <b>ou</b> Reversão mortal de frente grupado <b>0,5+1,0+lig0,5</b><br>- Reversão sem mãos ou borboleta <b>1,0</b><br>- Mín. 540° de giro sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Passagem de dança <b>0,4+0,4+lig0,2</b><br>- Passagem próxima do solo com uma parte do dorso ou quadril tocando o solo <b>0,5</b> |

**As entradas deverão iniciar com impulso sobre as duas pernas**



## REGULAMENTO TÉCNICO FEMININO – TORNEIO ESTADUAL Categorias Mini-Mirim e Mirim

| <b>SALTO</b><br>VD 6,00<br>VE 6,00                    | <b>ASSIMÉTRICAS</b><br>VD 6,00 (máx)<br>VE 6,00  | <b>TRAVE</b><br>VD 6,00 (máx)<br>VE 6,00<br>Trave média  | <b>SOLO</b><br>VD 6,00 (máx)<br>VE 6,00<br>Tempo máximo: 1 minuto<br>Em linha reta (na lateral do solo)  |
|---|--|--|--|
| Salto extensão com trampolim para colchão (mín. 20cm) | - 2 embalos na barra baixa de pernas flexionadas e solta atrás<br><b>0,5+0,5</b><br>- Oitavinha c/ impulso <b>0,5</b> ou Oitavinha à força <b>1,0</b><br>- Lançamento de pernas até 90°<br><b>1,0</b><br>- Giro de quadril <b>1,0</b><br>- Saída em sublançamento de pernas unidas sem apoio dos pés ou de pernas afastadas com apoio dos pés <b>1,0</b><br><b>Ou</b><br>- Oitavinha à força <b>1,0</b><br>- Lançamento de pernas à 90°<br><b>1,0</b><br>- Giro de quadril <b>1,0</b><br>- Grupadinho <b>1,0</b><br>- Embalo <b>1,0</b><br>- Embalo seguido de oitavão <b>1,0</b><br>- Finalização livre | - Entrada afastada <b>1,0</b><br>- Parada de mãos em afastamento longitudinal, uma das prs deve chegar à vertical (não pode unir as pernas na vertical) <b>1,0</b><br>- Avião <b>1,0</b><br>- Salto estendido <b>0,3</b> ou salto grupado <b>0,5</b><br>- Salto gatinho <b>0,5</b> ou salto espacato <b>1,0</b><br>- 180° de giro sobre as duas pernas <b>0,3</b> ou sobre uma perna <b>0,5</b><br>- Saída: rodante <b>1,0</b> | - Rodante + salto estendido seguido de rolo de costas afastado <b>0,6+0,3+0,6</b><br>- Roda <b>1,0</b><br>- Ponte (armar ou descer) <b>0,5</b> ou arco para trás <b>1,0</b><br>- Salto Gatinho + Salto gatinho* <b>0,2+0,2+lig 0,1</b> ou salto de voo + salto gatinho* <b>0,4+0,4+lig 0,2</b><br>- 180° de giro sobre uma perna <b>0,5</b> ou 360° de giro sobre uma perna <b>1,0</b><br>- Passagem próxima do solo com uma parte do dorso ou quadril tocando o solo <b>0,5</b> |

\* Pode ser direto ou indireto

### ESCLARECIMENTOS

- 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.
- Passagem de dança: ligação de 2 ou mais saltos iguais ou diferentes com impulso em uma perna, sendo um deles com afastamento ântero-posterior, ligados diretamente ou indiretamente (com passos de corrida, pequenos saltitos em uma perna, *chassé*, giros *chainé*). O objetivo é criar um amplo e fluente percurso de movimentos.
- Quando não especificado, a direção da competição decidirá quais as alturas de trave para cada nível de acordo com o que a entidade sede tiver disponível.



## **REGULAMENTO TÉCNICO MASCULINO – TORNEIO ESTADUAL** **Categorias pré-Infantil, Infantil, Juvenil e Adulto**

### **SOLO**

**SÉRIE 1 – Nota de partida – 11,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental                      | 0,50  |
| 2     | Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem.   | 1,00  |
| 3     | Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.  | 0,50  |
| 4     | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)  | 0,50  |
| 5     | Esquadro afastado (2 seg.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental. | 1,00  |
| 6     | Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental.                                    | 0,50  |
| 7     | Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.  | 1,00  |

**SÉRIE 2 – Nota de partida – 12,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor       |
|-------|--|-------------|
| 1     | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental. | <b>0,50</b> |
| 2     | Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem   | <b>1,00</b> |
| 3     | Oitava à parada de mãos com os braços estendidos   | <b>0,50</b> |
| 4     | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)                      | <b>0,50</b> |
| 5     | Esquadro afastado (2 seg.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.                 | <b>1,00</b> |
| 6     | Parada de mãos à força (2 seg.) rolamento à frente à posição Fundamental <b>1,0+0,5</b>  | <b>1,50</b> |
| 7     | Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.  | <b>1,00</b> |

**SÉRIE 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1     | Posição fundamental elevação lateral dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental. | 0,50  |
| 2     | Rodante um flic seguido de  | 1,00  |
| 3     | Um flic salto levemente selado aterrissagem   | 1,00  |
| 4     | Oitava à parada de mãos com os braços estendidos  | 0,50  |
| 5     | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)                             | 0,50  |
| 6     | Esquadro afastado (2 seg.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.                        | 1,00  |
| 7     | Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente à posição fundamental.                               | 1,50  |
| 8     | Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental.  | 1,00  |



**SÉRIE 4 – Nota de partida – 14,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental. | 0,50  |
| 2     | Rodante flic seguido de  | 1,00  |
| 3     | Mortal grupado a posição fundamental   | 1,50  |
| 4     | Oitava a parada de mãos com braços estendidos  | 0,50  |
| 5     | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)                      | 0,50  |
| 6     | Esquadro afastado (2 seg.) seguido de  | 1,00  |
| 7     | Parada de mãos a força (2 seg.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental.                               | 1,00  |
| 8     | Corrida sobrepasso seguido de reversão seguido de  | 1,00  |
| 9     | Mortal para frente grupado à posição fundamental. 1,00   | 1,00  |

## TABELA SALTO

| Categoria    | saltos                    | Observações  |
|--------------|---------------------------|--|
| PRÉ-INFANTIL | Reversão                  | Dois saltos iguais<br>Nota final = melhor salto              |
| INFANTIL     | 1º Reversão<br>2º Livre * | Nota final = média dos dois saltos                           |
| JUVENIL      | 1º Reversão<br>2º Livre * | Nota final = média dos dois saltos                           |
| ADULTO       | Livre                     | Dois saltos diferentes<br>Nota final = média dos dois saltos |

**\* O salto livre deve ser diferente do primeiro (reversão)**

**VD = De acordo com o código de pontuação FIG**

**VE = 10,00 pontos**

## PARALELAS SIMÉTRICAS

**SÉRIE 1 – Nota de partida – 11,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Corrida de impulso, balanço de quipe (extensão total do corpo à frente), balanço atrás,                                  | 1,00  |
| 2     | Seguido de balanço completo (ida e volta) abrindo o quadril embaixo,   | 1,00  |
| 3     | Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente,   | 0,50  |
| 4     | Afastamento das pernas e apoio nos barrotes, dominação dianteira, extensão total do corpo à frente,                      | 0,50  |
| 5     | Flexão e extensão dos joelhos, lançamento e união das pernas à frente, balanço para trás seguido de balanço para frente. | 1,00  |
| 6     | Balanço para trás imediata saída lateral sobre o barroto, apoio de ambas as mãos neste barroto a posição final           | 1,00  |



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

**SÉRIE 2 – Nota de partida – 12,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Quipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes.   | 1,00  |
| 2     | Esquadro com pernas unidas (2 seg.).   | 1,00  |
| 3     | Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás,  | 0,50  |
| 4     | Descida à suspensão (extensão total do corpo na altura do barroto), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo.         | 1,00  |
| 5     | Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente,  | 0,50  |
| 6     | Afastamento das pernas e apoio nos barrotes, dominação dianteira, extensão total do corpo à frente.                                | 0,50  |
| 7     | Flexão e extensão dos joelhos, lançamento e união das pernas à frente, balanço para trás (mínimo pés linha dos ombros) seguido de. | 0,50  |
| 8     | Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta (mínimo pé na linha dos ombros)   | 1,00  |

**SÉRIE 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1     | Corrida de impulso, quipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes.  | 0,50  |
| 2     | Esquadro com as pernas unidas (2 seg),  | 1,00  |
| 3     | Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás,   | 0,50  |
| 4     | Descida à suspensão (extensão total do corpo no mínimo na altura do barroto), seguido de balanço completo abrindo o quadril em baixo,   | 0,50  |
| 5     | Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente,   | 0,50  |
| 6     | Afastamento das pernas e apoio nos barrotes, dominação dianteira, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente. | 0,50  |
| 7     | Esquadro afastado (2 seg),  | 1,00  |
| 8     | Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg)   | 1,50  |
| 9     | Balanço completo à parada de mãos passageira  | 0,50  |
| 10    | Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta (mínimo pé na linha dos ombros)  | 0,50  |

**SÉRIE 4 – Nota de partida – 14,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

**Opção 1**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Quipe ao apoio, balanço pra trás, mínimo os pés na linha dos ombros, imediata descida à suspensão, | 1,00  |
| 2     | Balanço completo na suspensão,   | 0,50  |
| 3     | Imediata dominação traseira ao apoio braquial,   | 0,50  |
| 4     | Balanço à frente, imediata subida à frente com apoio das pernas estendidas sobre os barrotes,      | 0,50  |
| 5     | Esquadro unido (2 seg.),   | 1,00  |
| 6     | Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.).  | 1,50  |
| 7     | Balanço completo à parada de mãos (2 seg.).  | 1,50  |
| 8     | Saída em mortal grupado para trás  | 1,50  |

**Opção 2**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Quipe ao apoio, balanço para trás, mínimo os pés na altura dos ombros, imediata descida à suspensão, | 1,00  |
| 2     | Balanço completo na suspensão,   | 0,50  |
| 3     | Imediata dominação traseira ao apoio braquial,   | 0,50  |
| 4     | Balanço à frente, imediata subida à frente c/ apoio das pernas estendidas sobre os barrotes.         | 0,50  |
| 5     | Esquadro unido (2 seg.).   | 1,00  |
| 6     | Parada de mãos à força com pernas afastadas (2 seg.).  | 1,50  |
| 7     | Balanço completo à parada de mãos (2 seg.).  | 1,50  |
| 8     | Balanço à frente, balanço atrás com imediato mortal para frente grupado.                             | 1,50  |



## BARRA

OBS. : As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a altura da Barra.

**SÉRIE 1 – Nota de partida – 11,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Subida em oitava   | 1,00  |
| 2     | Lançamento atrás   | 0,50  |
| 3     | Giro de quadril  | 1,00  |
| 4     | Descer a frente (sublançamento) balanço para trás            | 0,50  |
| 5     | Balanço para frente, balanço para trás                       | 1,50  |
| 6     | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a PF. | 0,50  |

**SÉRIE 2 – Nota de partida – 12,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1     | Subida em oitava  | 1,00  |
| 2     | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)         | 1,00  |
| 3     | Giro de quadril   | 1,00  |
| 4     | Descer a frente (sublançamento) balanço para trás             | 0,50  |
| 5     | Balanço para frente ½ câmbio                                  | 0,50  |
| 6     | Balanço misto completo  | 0,50  |
| 7     | Troca para tomada dorsal atrás                                | 0,50  |
| 8     | Balanço completo  | 0,50  |
| 9     | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F. | 0,50  |

**SÉRIE 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Tomada de impulso para frente, balanço para trás                                       | 0,50  |
| 2     | Balanço para frente ½ câmbio   | 0,50  |
| 3     | Balanço para frente troca para tomada palmar   | 0,50  |
| 4     | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,50  |
| 5     | Quipe  | 2,00  |
| 6     | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                  | 1,00  |
| 7     | Giro de quadril  | 1,00  |
| 8     | Descer à frente (sublançamento) balanço para trás                                      | 0,50  |
| 9     | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a PF                            | 0,50  |

**SÉRIE 4 – Nota de partida – 14,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Tomada de impulso para frente, balanço para trás                                       | 0,50  |
| 2     | Balanço para frente ½ câmbio   | 0,50  |
| 3     | Balanço para frente troca para tomada palmar   | 0,50  |
| 4     | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente | 0,50  |
| 5     | Quipe afastado   | 1,50  |
| 6     | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente                            | 0,50  |
| 7     | Quipe  | 1,50  |
| 8     | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                  | 1,00  |
| 9     | Saída em mortal estendido para trás  | 1,50  |



## PROGRAMA TÉCNICO MASCULINO – TORNEIO ESTADUAL

### Categorias – Mirim e Mini Mirim Masculino

#### Solo

Nota de partida – 14,00 pontos.

Valor da dificuldade – 6,00 pontos

Valor da execução – 8,00 pontos

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1     | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental | 1,00  |
| 2     | Lançamento da perna à frente e Roda seguida de  | 1,00  |
| 3     | Roda finalizando na posição lateral   | 1,00  |
| 4     | ¼ de giro continuando a direção do deslocamento, parada de mãos passageira,   | 0,50  |
| 5     | Rolamento para frente finalizando na posição carpado com o tronco flexionado para frente (carpado) manter 2 seg.                    | 1,00  |
| 6     | Impulso para trás a posição de vela, rolamento para frente seguido de salto em extensão com ½ volta,                                | 0,50  |
| 7     | Corrida e peixe finalizando na posição firme.   | 1,00  |

#### TABELA SALTO

| Salto    | Valor        | Observação  |
|----------|--------------|---|
| Flanco   | 10,00 pontos |   |
| Grupado  | 11,00 pontos | Saltar na mesa ou no cavalo transverso ou no plinto transverso, com altura = 1,10m.<br>Saltar com mini trampolim,<br>Fazer dois saltos iguais,<br>Nota final = melhor nota. |
| Afastado | 12,00 pontos |   |
| Reversão | 14,00 pontos |   |

#### PARALELAS SIMÉTRICAS

SÉRIE 1 – Nota de partida – 11,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Execução – 6,00 pontos.

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1     | Vela 2s   | 1,00  |
| 2     | Deslocamento em 4 apoio (mínimo 4 passos)         | 1,00  |
| 3     | Embaló na suspensão 2x                            | 1,00  |
| 4     | Deslocamento na suspensão (mínimo 4 passos)       | 1,00  |
| 5     | Passagem das pernas entre os braços e solta atrás | 1,00  |

SÉRIE 2 – Nota de partida – 12,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Execução – 6,00 pontos.

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Balanço no apoio passando as pernas afastadas à frente | 1,00  |
| 2     | Passagem das pernas entre os braços vai e volta        | 1,00  |
| 3     | Apoio no braquial 2s                                   | 1,50  |
| 4     | Deslocamento no apoio (mínimo 4 passos)                | 1,00  |
| 5     | Esquadro 1”  | 1,50  |



**SÉRIE 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Quipe de ombros finalizando afastado   | 1,50  |
| 2     | Esquadro com as pernas unidas 2s   | 1,50  |
| 3     | Lançamento à frente a partir das pernas afastadas com extensão do quadril, balanço para trás | 1,50  |
| 4     | Flexão e extensão dos braços no apoio 2x   | 1,50  |
| 5     | Saída por trás   | 1,00  |

## BARRA

**SÉRIE 1 – Nota de partida – 11,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento  | Valor |
|-------|---|-------|
| 1     | Manter 1" em suspensão na posição grupada (joelho no peito)               | 1,00  |
| 2     | Pé no buraco e solta atrás  | 1,00  |
| 3     | Apoio   | 1,00  |
| 4     | Dois lançamentos (educativo, sem necessidade de tirar o quadril da barra) | 1,00  |
| 5     | Rolar a frente solta a barra  | 1,00  |

**SÉRIE 2 – Nota de partida – 12,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Manter 1" em suspensão na posição carpada (esquadro)   | 1,00  |
| 2     | Pé no buraco vai e volta                               | 1,00  |
| 3     | Oitava (permitindo usar a rampa de auxílio)            | 1,50  |
| 4     | Descer a frente (sublançamento) balanço para trás      | 1,00  |
| 5     | Balanço para frente, balanço para trás e solta a barra | 1,50  |

**SÉRIE 3 – Nota de partida – 13,00 pontos.**

**Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.**

**Valor de Execução – 6,00 pontos.**

| Parte | Elemento   | Valor |
|-------|--|-------|
| 1     | Subida em oitava   | 1,50  |
| 2     | Lançamento atrás   | 1,50  |
| 3     | Giro de quadril  | 1,50  |
| 4     | Descer a frente (sublançamento) balanço para trás  | 1,00  |
| 5     | Balanço para frente, balanço para trás, balanço para frente, balanço para trás e solta a barra | 1,50  |



**FICHA DE INSCRIÇÃO**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA – COPA ESCOLAR – 2013**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Evento:</b> |  |
|----------------|--|

|               |            |  |            |  |
|---------------|------------|--|------------|--|
| <b>Naipes</b> | <b>GAM</b> |  | <b>GAF</b> |  |
|---------------|------------|--|------------|--|

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Entidade</b> |  |
|-----------------|--|

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Chefe de delegação</b> |  |
|---------------------------|--|

|                |  |                       |  |
|----------------|--|-----------------------|--|
| <b>Técnico</b> |  | <b>Reg. FRG /CREF</b> |  |
|----------------|--|-----------------------|--|

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Auxiliar Técnico</b> |  |
|-------------------------|--|

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

|              |  |             |  |
|--------------|--|-------------|--|
| <b>Local</b> |  | <b>Data</b> |  |
|--------------|--|-------------|--|

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Técnico Responsável</b> |  |
|----------------------------|--|

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Responsável da Entidade</b> |  |
|--------------------------------|--|

- *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).*



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

### COPAS ESCOLARES 2013 SÚMULA INDIVIDUAL

|                         |  |                     |  |
|-------------------------|--|---------------------|--|
| <b>Nome do Ginasta:</b> |  | <b>Ano de Nasc:</b> |  |
|-------------------------|--|---------------------|--|

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Entidade:</b> |  |
|------------------|--|

| Salto                 | Nº | Exercícios | Pontos | Bônus |
|-----------------------|----|------------|--------|-------|
|                       | 1  |            |        |       |
|                       | 2  |            |        |       |
| Solo                  | Nº | Exercícios | Pontos | Bônus |
|                       | 1  |            |        |       |
|                       | 2  |            |        |       |
|                       | 3  |            |        |       |
|                       | 4  |            |        |       |
|                       | 5  |            |        |       |
|                       | 6  |            |        |       |
|                       | 7  |            |        |       |
|                       | 8  |            |        |       |
| Assimétricas ou Barra | Nº | Exercícios | Pontos | Bônus |
|                       | 1  |            |        |       |
|                       | 2  |            |        |       |
|                       | 3  |            |        |       |
|                       | 4  |            |        |       |
|                       | 5  |            |        |       |
| Trave ou Simétricas   | Nº | Exercícios | Pontos | Bônus |
|                       | 1  |            |        |       |
|                       | 2  |            |        |       |
|                       | 3  |            |        |       |
|                       | 4  |            |        |       |
|                       | 5  |            |        |       |

|                        |  |                       |  |
|------------------------|--|-----------------------|--|
| <b>TOTAL DE PONTOS</b> |  | <b>NÍVEL ATINGIDO</b> |  |
|------------------------|--|-----------------------|--|

OBS: Esta súmula é individual e deverá ser levada no dia do evento, preenchida com os dados do ginasta e com a descrição dos exercícios que irá apresentar de acordo com a quantidade de exercícios exigidos em cada aparelho. Se algum exercício não for reconhecido pelo árbitro, o exercício perderá o seu valor.



Federação Riograndense de Ginástica  
Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica  
Fundada em 26 de maio de 1962  
FICHA DE INSCRIÇÃO TORNEIO ESTADUAL E FESTGYM 2013

Campeonato: \_\_\_\_\_

Entidade: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_

Técnico: \_\_\_\_\_ Reg.FRG/CREF: \_\_\_\_\_

Técnico: \_\_\_\_\_ Reg.FRG/CREF: \_\_\_\_\_

Auxiliar Técnico: \_\_\_\_\_

Auxiliar Técnico: \_\_\_\_\_

Dirigente: \_\_\_\_\_

|     | Nome completo | Sexo | Categoria | Nível | Data Nascimento | Equipe / Individual |
|-----|---------------|------|-----------|-------|-----------------|---------------------|
| 1.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 2.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 3.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 4.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 5.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 6.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 7.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 8.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 9.  |               |      |           |       |                 |                     |
| 10. |               |      |           |       |                 |                     |
| 11. |               |      |           |       |                 |                     |
| 12. |               |      |           |       |                 |                     |
| 13. |               |      |           |       |                 |                     |
| 14. |               |      |           |       |                 |                     |
| 15. |               |      |           |       |                 |                     |

**NORMAS DE PREENCHIMENTO:**

O espaço **EQUIPE / INDIVIDUAL** deve ser preenchido conforme os exemplos:

- E1** = faz parte da equipe;
- E2** = faz parte da 2ª equipe inscrita;
- A** = competidor avulso.

Local \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Professor 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 Banco Itaú – Ag. 3070 c/c 13114-3.

Sede: Rua Gonçalves Dias, 700 / Ginásio de Ginástica – Cep:90130-060 – POA-RS  
Fone: (51)3233-1899 / Site: [www.frginastica.com.br](http://www.frginastica.com.br) / E-mail: [ginastic@frginastica.com.br](mailto:ginastic@frginastica.com.br)



TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2012

SALTO

|   | 0,10      | 0,30     | 0,50                 | 1,00 | OBS   |
|---|-----------|----------|----------------------|------|---|
| <b>Primeiro voo</b>                             |           |          |                      |      |   |
| • Ângulo no quadril                             | X         | X        |                      |      |   |
| • Arco (sela)                                   | X         | X        |                      |      |   |
| • Joelhos flexionados                           | X         | X        | X                    |      |   |
| • Braços flexionados                            | X         | X        | X                    |      |   |
| • Pernas ou joelhos separados                   | X         | X        |                      |      |   |
| <b>Repulsão</b>                                 |           |          |                      |      |   |
| • Apoio escalonado                              | X         | X        |                      |      |   |
| • Ângulo nos ombros                             | X         | X        |                      |      |   |
| • Não passar pela vertical                      | X         | X        |                      |      |   |
| • Giro EL muito cedo                            | X         | X        |                      |      |   |
| • Segundo toque de mãos                         |           | X        |                      |      |   |
| <b>Segundo voo</b>                              |           |          |                      |      |   |
| • Altura  | X         | X        | X                    |      |   |
| • Joelhos flexionados                           | X         | X        | X                    |      |   |
| • Pernas ou joelhos afastados                   | X         | X        |                      |      |   |
| • Distância insuficiente                        | X         | X        | X                    |      |   |
| <b>Geral</b>                                    |           |          |                      |      |   |
| • Dinamismo insuficiente                        | X         | X        | X                    |      |   |
| <b>Flanco</b>                                   |           |          |                      |      |   |
| • Chegada deve ser de frente para o cavalo      |           | Lado     | Costas               |      |   |
| • Ângulo do quadril                             | >10°- 30° | 31°- 45° | <45°                 |      | Até 10° s/ desconto   |
| <b>Grupado e afastado</b>                       |           |          |                      |      |   |
| • Ângulo de extensão do corpo no 1º voo         | X         | X        |                      |      | Na horizontal s/<br>desconto                                  |
| <b>Reversão ou rodante c/ giro EL no 2º voo</b> |           |          |                      |      |   |
| • Não completar o giro                          |           |          |                      |      | Salto sem giro  |
| <b>Todos os saltos</b>                          |           |          |                      |      |   |
| • Mais de um toque no mini-trampolim            |           |          | X<br>Mini e<br>Mirim |      | Inválido para demais<br>categorias                            |
| <b>Aterrissagem</b>                             |           |          |                      |      |   |
| • Pernas afastadas                              | X         |          |                      |      | Máximo de<br>descontos de<br>aterrissagem sem<br>queda = 0,80 |
| • Movimentos adicionais de braços               | X         |          |                      |      |   |
| • Movimentos adicionais de tronco               | X         | X        |                      |      |   |
| • Passos extra, pequeno saltito                 | X         |          |                      |      |   |
| • Passo ou salto grande                         |           | X        |                      |      |   |
| • Falta de postura do tronco                    | X         | X        |                      |      |   |
| • De cócoras                                    |           |          | X                    |      |   |
| • Roçar o aparelho (mão, braço)                 |           | X        |                      |      |   |
| • Apoio de 1 ou 2 mãos no colchão ou aparelho   |           |          |                      | X    |   |
| • Queda sobre joelhos ou quadril                |           |          |                      | X    |   |
| • Queda sobre ou contra o aparelho              |           |          |                      | X    |   |



TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2013

**PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

|  | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | OBS  |
|--|------|------|------|------|--|
| <b>Falhas de execução</b>  |      |      |      |      |  |
| • Flexão de cotovelos ou joelhos   | X    | X    | X    |      |  |
| • Pernas ou joelhos afastados  | X    | X    |      |      |  |
| • Desvio da direção reta   | X    |      |      |      |  |
| • Alinhamento do corpo   | X    |      |      |      |  |
| • Pés não estendidos   | X    |      |      |      |  |
| <b>Falhas específicas</b>  |      |      |      |      |  |
| • Roçar/tocar aparelho c/ pés  |      | X    |      |      |  |
| • Roçar/tocar o colchão  |      |      | X    |      |  |
| • Bater no aparelho c/ pés   |      |      | X    |      |  |
| • Bater no colchão c/ pés  |      |      |      | 1,00 |  |
| • Falta de intenção de saída   |      |      | X    |      |  |
| <b>Oitavinha, giro de quadril e oitavão</b>  |      |      |      |      |  |
| • Fluência   | X    | X    |      |      |  |
| • Ajuste de empunhadura  | X    | X    |      |      |  |
| • Carpa excessiva ou falta de abertura   | X    | X    |      |      |  |
| <b>Lançamentos</b>   |      |      |      |      |  |
| • Na horizontal (90°)  |      |      |      |      | Sem desconto   |
| • <90°>45°   | X    | X    |      |      |  |
| • <45°   |      |      | X    |      |  |
| • Permanecer c/ barriga na barra   |      |      |      |      | Inválido   |
| <b>Grupadinho</b>  |      |      |      |      |  |
| • Apoio dos pés alternados   |      | X    |      |      |  |
| • Apoio somente de um pé   |      |      | X    |      |  |
| • Apoio de joelho (s)  |      |      |      |      | Inválido   |
| • Caracterizar apoio dos pés e cair  |      |      |      | 1,00 |  |
| • Não caracterizar apoio e cair  |      |      |      | 1,00 | Inválido   |
| <b>Saídas sublance</b>   |      |      |      |      |  |
| • Quadril baixo  | X    | X    | X    |      |  |
| • Altura   | X    | X    | X    |      |  |
| <b>Pausa – Leve parada entre um elemento e outro, sem balanço de pernas</b>  | X    |      |      |      | Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída |
| <b>Impulso vazio – Leve parada com balanço de pernas para trás antes do próximo elemento</b>   |      | X    |      |      | Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída |
| <b>Impulso suplementar – Interrupção do exercício e/ou balanço (s) de pernas no apoio facial e/ou suspensão, frente e trás sem exercício</b> |      |      | X    |      |  |
| <b>Aterrissagem</b>  |      |      |      |      |  |
| • Pernas afastadas   | X    |      |      |      | Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80                   |
| • Movimentos adicionais de braços  | X    |      |      |      |  |
| • Movimentos adicionais de tronco  | X    | X    |      |      |  |
| • Passos extras, pequeno saltito   | X    |      |      |      |  |
| • Passo ou salto grande  |      | X    |      |      |  |
| • Falta de postura do tronco   | X    | X    |      |      |  |
| • De cócoras   |      |      | X    |      |  |
| • Roçar o aparelho (mão, braço)  |      | X    |      |      |  |
| • Apoio de 1 ou 2 mãos no colchão ou aparelho  |      |      |      | X    |  |
| • Queda sobre joelhos ou quadril   |      |      |      | X    |  |
| • Queda sobre ou contra o aparelho   |      |      |      | X    |  |



TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2013 - TRAVE

|  | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | OBS   |
|--|------|------|------|------|---|
| <b>Falhas de execução</b>                                      |      |      |      |      |   |
| • Flexão de cotovelos ou joelhos                               | X    | X    | X    |      |   |
| • Pernas ou joelhos afastados                                  | X    | X    |      |      |   |
| • Insuficiente posição gr, car ou est                          | X    | X    |      |      |   |
| • Interrupção do salto, elevação ou impulso ao apoio invertido | X    |      |      |      |   |
| • Alinhamento do corpo   | X    |      |      |      |   |
| • Pés não estendidos   | X    |      |      |      |   |
| • Insuficiente espacato nos elementos de dança                 | X    | X    |      |      |   |
| <b>Deduções específicas do aparelho</b>                        |      |      |      |      |   |
| • Agarrar-se para evitar queda                                 |      |      | X    |      |   |
| • Movimentos adicionais de equilíbrio                          | X    | X    | X    |      |   |
| • Falta de intenção de saída                                   |      |      | X    |      |   |
| <b>Impulso à parada de mãos</b>                                |      |      |      |      | Em afastamento ântero-posterior                             |
| • Até 10°  |      |      |      |      | <b>Sem desconto</b>   |
| • De 10° a 30°   | X    |      |      |      |   |
| • De 30° a 45°   |      | X    |      |      |   |
| • Abaixo de 45°  |      |      | X    |      |   |
| • Não tirar os dois pés da trave                               |      |      |      |      | <b>Inválido</b>   |
| <b>Parada de mãos</b>  |      |      |      |      | <b>As pernas devem estar unidas na vertical</b>             |
| • Até 10°  |      |      |      |      | <b>Sem desconto</b>   |
| • De 10° a 30°   | X    |      |      |      |   |
| • De 30° a 45°   |      | X    |      |      |   |
| • Abaixo de 45°  |      |      | X    |      |   |
| <b>Avião</b>   |      |      |      |      |   |
| • Perna abaixo da horizontal (90°)                             |      |      | X    |      |   |
| • Perna na horizontal  |      | X    |      |      |   |
| • Perna acima da horizontal (45°)                              | X    |      |      |      |   |
| • Não manter 2"  |      | X    |      |      |   |
| <b>Giro de 360° sobre 1 pé</b>                                 |      |      |      |      |   |
| • Giro incompleto  |      |      |      |      | <b>Inválido</b>   |
| • Perna livre: terminação na frente, ao lado, atrás            |      |      |      |      | <b>Sem desconto</b>   |
| <b>Saída rodante e reversão</b>                                |      |      |      |      |   |
| • Falta de amplitude (repulsão)                                | X    | X    |      |      |   |
| <b>Sequência de dança</b>                                      |      |      |      |      |   |
| • Leve pausa até 1 seg.  | X    |      |      |      |   |
| • 2° toque do pé livre ou saltito antes do 2° salto            |      |      |      |      | <b>Perde o valor da ligação</b>                             |
| <b>Aterrissagem</b>  |      |      |      |      |   |
| • Pernas afastadas   | X    |      |      |      | <b>Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80</b> |
| • Chegada próximo ao aparelho                                  | X    | X    |      |      |   |
| • Movimentos adicionais de braços                              | X    |      |      |      |   |
| • Movimentos adicionais de tronco                              | X    | X    |      |      |   |
| • Passos extra, pequeno saltito                                | X    |      |      |      |   |
| • Passo ou salto grande  |      | X    |      |      |   |
| • Falta de postura do tronco                                   | X    | X    |      |      |   |
| • De cócoras   |      |      | X    |      |   |
| • Roçar o aparelho (mão, braço)                                |      | X    |      |      |   |
| • Apoio de 1 ou 2 mãos no colchão ou aparelho                  |      |      |      | X    |   |
| • Queda sobre joelhos ou quadril                               |      |      |      | X    |   |
| • Queda sobre ou contra o aparelho                             |      |      |      | X    |   |



TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2013 - **SOLO**

|  | 0,10 | 0,30 | 0,50 | 1,00 | OBS  |
|--|------|------|------|------|--|
| <b>Falhas de execução</b>                                      |      |      |      |      |  |
| • Flexão de cotovelos ou joelhos                               | X    | X    | X    |      |  |
| • Pernas ou joelhos afastados                                  | X    | X    |      |      |  |
| • Insuficiente posição gr, car ou est                          | X    | X    |      |      |  |
| • Interrupção do salto, elevação ou impulso ao apoio invertido | X    |      |      |      |  |
| • Alinhamento do corpo   | X    |      |      |      |  |
| • Pés não estendidos   | X    |      |      |      |  |
| • Insuficiente spagat nos elementos de dança                   | X    | X    |      |      |  |
| <b>Parada de mãos rolo</b>                                     |      |      |      |      | Ângulo do quadril na parada de mãos                      |
| • Até 10°  |      |      |      |      | Sem desconto   |
| • De 10° a 30°   | X    |      |      |      |  |
| • De 30° a 45°   |      | X    |      |      |  |
| • Abaixo de 45°  |      |      |      |      | Considerar rolo de frente                                |
| <b>Giro de sobre uma perna 360° e 540°</b>                     |      |      |      |      | Inválido   |
| • Não completar o giro   |      |      |      |      | Sem desconto   |
| • Perna livre terminar na frente, lado ou atrás                |      |      |      |      |  |
| <b>Peixe</b>   |      |      |      |      |  |
| • Altura insuficiente  | X    | X    | X    |      |  |
| • Carpa excessiva  | X    | X    |      |      |  |
| • Ajuda de 1 ou 2 mãos para subir                              | X    |      |      |      |  |
| • Ficar sentado  |      | X    |      |      |  |
| • Descontrole na chagada (quicar)                              |      | X    |      |      |  |
| <b>Arco para trás e para frente</b>                            |      |      |      |      |  |
| • Desmembrar o movimento                                       |      |      | X    |      | Parada ponte e subir ou descer na ponte e lançar a perna |
| • Descer na ponte ou parada ponte sem subir                    |      |      |      |      | Inválido   |
| <b>Oitava à parada (Chusten)</b>                               |      |      |      |      |  |
| • Até 10°  |      |      |      |      | Ângulo do quadril na parada de mãos                      |
| • De 10° a 30°   | X    |      |      |      |  |
| • De 30° a 45°   |      | X    |      |      |  |
| • Abaixo de 45°  |      |      |      |      | Considerar rolo de costas                                |
| <b>Rolamentos</b>  |      |      |      |      |  |
| • Ajuste de mãos no solo na finalização                        | X    |      |      |      |  |
| <b>Aterrissagem</b>  |      |      |      |      |  |
| • Pernas afastadas   | X    |      |      |      | Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80     |
| • Movimentos adicionais de braços                              | X    |      |      |      |  |
| • Movimentos adicionais de tronco                              | X    | X    |      |      |  |
| • Passos extra, pequeno saltito                                | X    |      |      |      |  |
| • Passo ou salto grande  |      | X    |      |      |  |
| • Falta de postura do tronco                                   | X    | X    |      |      |  |
| • De cócoras   |      |      | X    |      |  |
| • Apoio de 1 ou 2 mãos no solo                                 |      |      |      | X    |  |
| • Queda sobre joelhos ou quadril                               |      |      |      | X    |  |



Federação Riograndense de Ginástica

Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica

Fundada em 26 de maio de 1962

**TABELA DE ELEMENTOS NÃO CODIFICADOS**  
**Copa Escolar e Torneios 2013**

| <b>Trave</b>     | <b>Solo</b>                                   |
|------------------|---|
| Salto extensão   | Salto extensão                                |
| Salto grupado    | Salto extensão c/ 180° ou 360° de giro        |
| Salto gatinho    | Salto grupado                                 |
| Rolo para frente | Salto grupado c/ 180° de giro                 |
| Rolo de costas   | Salto gatinho                                 |
|                  | Salto gatinho c/ 180° de giro                 |
|                  | Salto Wolf                                    |
|                  | Rolo para frente grupado, carpado ou afastado |
|                  | Rolo voado                                    |
|                  | Rolo para trás grupado, carpado ou afastado   |
|                  | Rolo para trás à parada de mãos               |
|                  | Roda  |
|                  | Roda c/ 1 mão                                 |
|                  | Parada de mãos                                |
|                  | Parada de mãos rolo                           |
|                  | Arco para trás ou para frente                 |