

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

PROGRAMA TÉCNICO 2014

**Diretores Técnicos:
Marcia Leite e Edgard Vernet**

Versão atualizada em 22.03.2014

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 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 FGRS 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 FGRS.

A FGRS 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 FGRS), transporte da arbitragem (se necessário).

Os certificados e premiação deverão ter o SÍMBOLO da FGRS.

CAUÇÃO:

A entidade organizadora deverá pagar uma caução de R\$1.000,00 (um mil reais), em cheque nominal à FGRS, 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 FGRS 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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

ARBITRAGEM:

Composta por árbitros capacitados pela FGRS. 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 FGRS definirá um supervisor integrante do Comitê Técnico.

SEDES:

Será dada prioridade à FGRS, seguidas das entidades filiadas sempre por ordem de entrada do pedido na FGRS, 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 FGRS através de ofício com dois meses de antecedência.

INSCRIÇÕES:

Devem ser feitas diretamente na FGRS, **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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

8) Participação em Copas Escolares:

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – **R\$ 25,00 por ginasta**
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – **R\$ 35,00 por ginasta**

Repasso FRG quando a sede da Copa for uma Entidade Filiada:

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – **R\$ 5,50 por ginasta**
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – **R\$ 12,50 por ginasta**

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

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – **R\$ 7,50 por ginasta**
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – **R\$ 15,00 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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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 FGRS.

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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**



SALTO

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Salto extensão (trampolim ou mini-trampolim)	Salto extensão c/ 180º de giro (trampolim ou mini-trampolim)	Salto extensão c/ 360º 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/ 180º 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/ 180º de giro no 2º vôo (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/ 180º de giro no 2º vôo (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/ 180º ou 360º 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 afas ao apoio braquial	Embalço no apoio à 45º	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



**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

PARALELAS ASSIMÉTRICAS OU BARRA FIXA

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Deslocamento b.a. na suspensão, ponta a ponta	Pé no buraco, vai e volta b.b.	Pé no buraco, vai e volta b.a.	Cadeirinha vai e volta	Oitava à força b.a.
2	Deslocamento no apoio b.b. ponta a ponta	Oitava c/ impulso do chão ou da rampa	2 puxadas b.a.(passar o queixo da barra)	Oitava à força b.b.	Entrada: quipe na b.b.
3	Saltar ao apoio	Do apoio passagem das pernas sobre a barra e finaliza no apoio (pode sentar na barra)	Do apoio passagem das pernas por sobre a barra e finaliza no apoio (sem sentar na barra)	Giro de quadril p/ frente	Quipe na b.a.
4	Do apoio, rolar p/ frente	Do apoio, rolar para frente, sustentar o corpo com o queixo a altura da barra e braços flexionados. (sustentar 1")	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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**



TRAVE DE EQUILÍBRIO

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
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 á 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	Chassé		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**

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

CHECK LIST PARA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

Pasta da competição		Materiais de Escritório em Geral	
Informações do evento	ORG	Errorex	ORG
Relação de entidades participantes	ORG	Fita crepe	ORG
Programação	ORG	Calculadoras	ORG
Sorteio da ordem de entrada	ORG	Folhas de ofício e rascunho	ORG
Ginásio de Competição		*Copiadora se possível*	ORG
Local reservado para as delegações	ORG	Canetas	ORG
Magnésio	ORG	Grampeadores com grampos	ORG
Aparelhos e equipamentos acessórios (bancos, trampolins e colchões extras...)	ORG	Atilhos	ORG
Premiação	ORG	Súmulas reservas para todas os níveis	ORG
Podium	ORG		
Local reservado para as delegações	ORG	Pessoal de Apoio	
Local reservado para apuração de resultados com tomada próxima e extensão	ORG	Computação (02)	ORG
Bandeiras (Brasil, RS e FRG)	ORG	Controle Equipamentos	ORG
Som		Controle do som	ORG
Musica para abertura	ORG	Locutor	ORG
Hino Nacional	ORG	Organização e limpeza	ORG
Música para rodízios	ORG	Premiação	ORG
Microfone	ORG	Secretaria/ Cópias	ORG
CD	ORG	<u>Médico, fisioterapeuta ou enfermeiro.</u> <u>Obs.- Poderão ser estagiários.</u> <u>Os mesmos deverão estar aptos a</u> <u>prestar um atendimento de urgência.</u>	ORG/ OBRI GAT 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 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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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 1° ao 3° lugar por categoria independente do nível. Medalhas de participação **serão entregues para aqueles que se classificarem** do 4° 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 FGRS.
- 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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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 **1.00 minutos**, 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.

REGULAMENTO TÉCNICO FEMININO – COPA ESTADUAL

Salto - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00 – Altura 110cm – Cavalos ou Mesa

- Grupado, com trampolim ou mini-trampolim, com cavalo ou mesa **ou**
- Flanco com trampolim ou mini-trampolim, com cavalo ou mesa **ou**
- Afastado com trampolim ou mini-trampolim, com cavalo ou mesa

Paralela Assimétrica - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00

- Oitavinha **2,0**
- Lançamento **1,5**
- Giro de quadril **2,0**
- Saída: Lançamento e solta atrás **1,5**

Trave de Equilíbrio - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min (trave de 60 a 1m)

- Entr: Flanco 1,0

- Parada de mãos em afast. longitudinal, uma das prs deve chegar a vertical (não pode unir as prs na vertical) **2,0**
- Salto de extensão ou gatinho **1,0**
- ½ giro sobre os 2 pés **1,0**
- Avião **1,0**
- Saída: **Rodante 1,0**

Solo - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.00min – linha reta (lateral do solo)

- Roda **2,0**
- Rolo voado **1,5**
- Ponte (armar ou descer) **1,0**
- Rolo p/ trás afast.(afastamento lateral no final do rolo) **1,5**
- Salto de dança c/ afastamento lateral ou ântero-posterior **1,0**

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Salto - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Altura 110cm – Cavalo ou Mesa

- Reversão ou Rodante mini-trampolim **ou**
- Rodante com trampolim

Paralela Assimétrica - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Série Obrigatória

- Oitavinha **2,0**
- Lançamento **1,5**
- Giro de quadril **2,5**
- Sub-lance (pernas afastadas) **2,0**
- Sub-lance (pernas unidas) **1,5**

Trave de Equilíbrio - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min

- Entrada: **grupada ou afastada 1,0**
- Parada de mãos de pernas unidas na longitudinal **2,0**
 - Roda **2,0 ou rolo com mãos subida livre 1,0**
 - Avião **0,5**
 - ½ giro sobre uma perna **1,0**
 - Salto com impulso nos 2 pés **0,5**
- Saída: rodante **1,0**

**Solo - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.00min – linha reta
(lateral do solo)**

- Rodante+salto de extensão **1,5**
 - Rolo p/ trás carpado **1,5**
- Passagem de dança* **0,9 +0,9 + lig 0,2**
- Parada de mãos rolo subida livre **1,0**
 - Giro 360° sobre uma perna **1,0**
 - Arco para trás ou para frente **1,0**

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Salto - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Altura 120cm – Cavalo ou Mesa

- Reversão com mini-trampolim **ou**
- Rodante com mini-trampolim

Paralela Assimétrica - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Série Obrigatória

- Oitavinha **1,5**
- Lançamento **1,0**
- Giro de quadril **1,5**
- Grupadinho **2,0**
- Oitavão (do apoio dos pés sobre o barroto baixo) **2,0**
- Sub-lance pernas afastadas **1,0**

Trave de Equilíbrio - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min

- Entr: esquadro afast. Long. **1,0**
- Parada de mãos de pernas unidas na longitudinal **2,0**
 - Roda **2,0**
- Sissone ou salto espacato + salto estendido **0,6+0,6+lig 0,3**
 - Giro de 360 sobre uma perna **1,0**
 - Saída:reversão **1,5**

**Solo - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.00min – linha reta
(lateral do solo)**

- Seq. Acrob. p/ trás ou frente no mín. 2 elem. com fase de voo **2,5**
 - Passagem de dança* **0,9+0,9+lig 0,2**
 - Mín. 360° de giro sobre uma perna **1,0**
- Acrob. com fase de voo para frente ou lado diferente dos demais **2,0**
- Shusten (finalização de pernas unidas) **1,5** ou arco frente ou trás **1,0**

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Salto - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Cavalo ou Mesa

- Reversão ou Rodante trampolim
(altura: 110cm)

Ou

- Rodante ou reversão com no mín. ½ giro sobre o eixo long. 2º voo – com mini-trampolim (120cm)

Paralela Assimétrica - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Série Obrigatória

- Oitavinha 1,5 ou Quipe, 2,0

- Lançamento 1,0

- Giro de quadril 1,0

- Grupadinho 2,0

- Oitavão 1,5 ou quipe 2,0

- Lançamento e saída mortal de costas (gr, carp ou est) 2,0 ou **Sublance afasrado 1,0**

Trave de Equilíbrio - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min

- Entr: esquadro afastado transv. 1,5

- Seq de dança (um com afastamento ântero-posterior) 0,9+0,9+lig 0,2

- Giro de 360º sobre uma perna 1,0

- Acrobático p/trás ou frente 1,5

- Roda 1,5

- Parada de mãos de pernas unidas longitudinal 1,0

Saída: Borboleta, mortal p/frente ou trás 1,5

Solo - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.00min – linha reta

- Seq acrob. p/ frente no mín. 2 elem. com fase de voo 2,0

- Seq. Acrob. p/ trás no mín. 2 elem. com fase de voo 2,0

- Passagem de dança* 0,6+0,6+lig 0,3

- Mín. 540º de giro sobre uma perna, 1,5

- Um mortal p/ frente ou trás 2,0

- Um Acrob. diferente dos demais 1,0

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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

REGULAMENTO TÉCNICO MASCULINO – COPA ESTADUAL

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

Elementos de flexibilidade: Espacatos, carpadinho ou cachorrinho.

Programa Técnico para Torneio Estadual

No Torneio Estadual haverá quatro 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 (6 anos) e mirim (7 e 8 anos) o ginasta terá à disposição uma série livre..

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 Pré-Infantil A e Pré-Infantil B, Infantil A e Infantil B, Juvenil A e Juvenil B e Adulto em 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:

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Vestimenta de competição para os ginastas:

GAF:

- **As ginastas devem estar com o mesmo uniforme da instituição, sendo penalizadas caso não estejam conforme o regulamento.**
- 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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

- 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 **1.10 minutos**, 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: 1,00 pts do total da equipe

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

Salto - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00 – Altura 110cm – Cavalo ou Mesa

- Grupado sem apoio dos pés, com trampolim **ou**
- Flanco sem apoio dos pés, com trampolim ou mini-trampolim, **ou**
- Afastado sem apoio dos pés, com trampolim

Salto com mini-trampolim desconto de 1,50 pontos

Paralela Assimétrica - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00

- Oitavinha á força **1,5**
- Lançamento **1,5**
- Giro de quadril **2,0**
- Saída: **sublance de pernas afastadas ou unidas 2,0**

**Trave de Equilíbrio - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min
(trave de 60 a 1m)**

- Entrada: afastada **ou grupada 1,0**
- Parada de mãos **1,5**
- Avião **1,0**
- Giro de 180° sobre uma perna **1,0**
- Salto sissone ou espacato **1,0**
- Salto Grupado **0,5**
- Saída: rodante **1,0**

As entradas deverão iniciar com impulso sobre as duas pernas

**Solo - Nível 1 – VD 7,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.10min – linha reta
(lateral do solo)**

- Rodante + salto estendido, seguido de rolo de costas na posição carpada **0,7+0,1+0,7**
- Arco F ou T **1,5**
- Roda **1,0**
- Giro 360° sobre uma perna **0,5**
- Peixe com grande fase de voo **1,5**
- Passagem de dança (um deles afas Antero posterior) **0,4+0,4+lig 0,2**

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Salto - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Altura 110cm – Cavalo ou Mesa

- Reversão ou rodante c/ trampolim

Salto com mini-trampolim desconto de 1,50 pontos

Paralela Assimétrica - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Série Obrigatória

- Oitavinha à força 1,5

- Lançamento 1,0

- Giro de quadril 1,5

- Grupadinho 1,0

- Oitavão (do apoio dos pés sobre o barrote baixo) 1,5

- Saída: **sublance de pernas afastadas 1,5**

Trave de Equilíbrio - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min

- Entrada: esquadro afastado no sentido longitudinal 1,0

- Avião 1,0

- P. de mãos pernas unidas 1,0

- Roda 1,5 ou **rolo com mãos subida livre 1,0**

- Lig. 2 saltos um deles em afast ântero-posterior 0,4+0,4+lig0,2

- Giro 360° sobre uma perna 1,0

- Saída: reversão 1,5

As entradas deverão iniciar com impulso sobre as duas pernas

**Solo - Nível 2 – VD 8,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.10min – linha reta
(lateral do solo)**

- Rodante + flic 0,5+1,5+lig 0,5

- Arco frente ou para trás 1,0

- Mortal para frente grupado 1,0

- Reversão com chegada em uma perna 1,0 **ou** de pernas unidas 1,5

- Passagem de dança (um deles afas Antero posterior) 0,4+0,4+lig 0,2

- Passagem próxima do solo com uma parte do dorso ou quadril tocando o solo 0,5

- Giro de 360° sobre um pé 0,5

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Salto - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Altura 120cm – Cavalo ou Mesa

- Reversão ou rodante c/ trampolim

Salto com mini-trampolim desconto de 2,00 pontos

Paralela Assimétrica - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Série Obrigatória

- Oitavinha 1,0 ou Quipe na barra baixa 1,5

- Lançamento a 90° ou mais 1,0

- Giro de quadril 1,5

- Giro de sola 1,5 ou Grupado 1,0

- Quipe para a barra alta 1,0

ou Oitavão (do apoio dos pés sobre o barrote baixo) 0,5

- Lançamento e oitavão do apoio facial da barra alta 1,0

- Saída: Subl de pernas afastada 1,0 ou **saída mortal Grupado ou Carpado 1,5**

Trave de Equilíbrio - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min

- Entrada: esquadro afastado no sentido transversal 1,0

- P. de mãos de pernas unidas 1,0

- Roda 1,0

- Arco para trás ou para frente 1,5

- Avião 1,0

- Lig de 2 saltos um deles em afast. ântero-posterior 0,4+0,4+lig 0,2

- Giro de 360° sobre uma perna 1,0

- Saída: borboleta, mortal Frente ou Costas 1,5

As entradas deverão iniciar com impulso sobre as duas pernas

Solo - Nível 3 – VD 9,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.10min – Diagonal

- Rodante + mortal de costas (Grup ou Carp) 0,5+1,5+lig0,5

ou

Rodante + flic + mortal de costas (Grup ou Carp) 0,5+0,7+1,5+lig0,3

- Reversão com uma perna seguida de reversão de pernas unidas 0,5+0,5+lig0,5

ou

Reversão mortal de frente grupado 0,5+1,5+lig0,5

- Reversão sem mãos ou borboleta 1,0

- Mín. 540° giro sobre uma perna 1,0

- Passagem de dança 0,4+0,4+lig0,2

- Passagem próx solo com uma parte do dorso ou quadril tocando o solo 0,5

Salto - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Cavalos ou Mesa

- Reversão ou rodante com no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal no 2º voo c/ trampolim

Salto com mini-trampolim desconto de 2,00 pontos

Paralela Assimétrica - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Série Obrigatória

- Quipe na barra baixa 1,0

- Lançamento acima de 90° 0,5

- Giro livre de quadril seguido de quipe na barra baixa 1,0+1,0

- Giro sola gr ou carp. 1,0 ou Sublance pegando a barra de cima (Chinesinha) 1,5

- Quipe para a barra alta 1,0

- Lançamento 90° ou mais 0,5

- Giro 2,00 ou oitavão do apoio facial da barra alta 1,0

- Saída em mortal para trás grup, carp 1,0 ou estendido 1,5

Trave de Equilíbrio - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.30min

- Entrada: esquadro afastado no sentido transversal 1,0

- Acrobático com vôo diferente dos demais (F, T ou L) 2,0

- Roda 1,0

- Arco pra trás ou pra frente 1,5

- Avião 0,5

- Ligação de 2 saltos um deles em afast. ântero-posterior 0,4+0,4+lig 0,2

- Giro de 360° sobre uma perna 1,0

- Saída: mortal Frente estendido ou Grupado c/180° ou Costas estendido 2,0

**OBS.: Não poderá ser efetuado rolo voado como elemento acrobático diferente.
As entradas deverão iniciar com impulso sobre as duas pernas**

Solo - Nível 4 – VD 10,00 – VE 10,00 – Tempo Max 1.10min – Diagonal

- Rodante + mortal Costas estendido 0,5+1,5+lig0,5 ou

Rodante + flic + mortal de costas estendido 0,5+0,7+1,5+lig0,3

- Reversão com uma perna seguida de reversão de pernas unidas 0,5+0,5+lig0,5 ou

Reversão mortal de frente grupado 0,5+1,5+lig0,5

- Reversão sem mãos, borboleta 1,0 ou mortal Frente carpado ou estendido 1,5

- Giro 720° sobre uma perna 1,5

- Passagem de dança 0,4+0,4+lig0,2

- Passagem próx solo com uma parte do dorso ou quadril tocando o solo 0,5

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

Salto - VD 6,00 – VE 10,00

Salto extensão com trampolim para colchão (mín. 20cm)

Paralela Assimétrica – VD 6,00 (máx) – VE 10,00

- 2 embalos na barra baixa de pernas flexionadas e solta atrás 0,5+0,5
 - Oitavinha c/ impulso 0,5 ou Oitavinha à força 1,0
 - Lançamento de pernas até 90° 1,0
 - Giro de quadril 1,0
- Saída em sublaço de pernas unidas sem apoio dos pés ou de pernas afast com apoio dos pés 1,0
 - Ou**
 - Oitavinha à força 1,0
 - Lançamento de pernas à 90° 1,0
 - Giro de quadril 1,0
 - Grupadinho 1,0
 - Embalo 1,0
 - Embalo seguido de oitavão 1,0
 - Finalização livre

Trave de Equilíbrio – VD 6,00 (Máx)– VE 10,00 – Trave média

- Entrada afastada 1,0
- P. de mãos afast. longitudinal, uma das prs deve chegar à vertical (não pode unir as prs na vertical) 1,0
 - Avião 1,0
 - Salto estendido 0,3 ou salto grupado 0,5
 - Salto gatinho 0,5 ou salto espacato 1,0
 - 180° de giro sobre as duas pernas 0,3 ou sobre uma perna 0,5
 - Saída: rodante 1,0

As entradas deverão iniciar com impulso sobre as duas pernas

Solo – VD 6,00 (máx) – VE 10,00 – Tempo Max 1.00min – linha reta

- Rodante + salto estendido seguido de rolo de costas afastado 0,6+0,3+0,6
 - Roda 1,0
- Ponte (armar ou descer) 0,5 ou arco para trás 1,0
- Salto Gatinho + Salto gatinho* 0,2+0,2+lig 0,1 ou salto de voo + salto gatinho* 0,4+0,4+lig 0,2
 - 180° de giro sobre uma perna 0,5 ou 360° de giro sobre uma perna 1,0
- Passagem próxima do solo com uma parte do dorso ou quadril tocando o solo 0,5

*** 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.

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**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.	0,50
2	Corrida sobre passo rodante flic salto levemente selado aterrissagem	1,00
3	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	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 afastados no solo.	1,00
6	Parada de mãos à força (2 seg.) rolamento à frente à posição Fundamental 1,0+0,5	1,50
7	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	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	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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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	0,50
3	Mortal Estendido a posição fundamental	1,00
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	Reversão com pernas unidas salto, coreografia qualquer	1,00
10	Mortal para frente grupado à posição fundamental. 1,00	1,00

TABELA SALTO

Categoria	saltos	Observações
PRÉ-INFANTIL	Reversão	Dois saltos iguais Nota final = melhor salto
INFANTIL	1º Reversão 2º Pode ser igual ou diferente do 1º	Nota final = média dos dois saltos
JUVENIL	1º Reversão 2º Livre *	Nota final = média dos dois saltos
ADULTO	Livre	Dois saltos diferentes 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 barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a posição final	1,00

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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 barrote), 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 barrote), 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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

BARRA

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

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**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	Saltar na mesa ou no cavalo transversal ou no plinto transversal, com altura = 1,10m. Saltar com mini trampolim, Fazer dois saltos iguais, Nota final = melhor nota.
Grupado	11,00 pontos	
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	Embalço 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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**FICHA DE INSCRIÇÃO
GINÁSTICA ARTÍSTICA – COPA ESCOLAR – 2014**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**COPAS ESCOLARES 2014
SÚMULA INDIVIDUAL**

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

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

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				

TOTAL DE PONTOS	
------------------------	--

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 de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

Campeonato: _____

Entidade: _____ Cidade: _____

Técnico: _____ Reg.FRG/CREF: _____

Técnico: _____ Reg.FRG/CREF: _____

Auxiliar Técnico: _____

Auxiliar Técnico: _____

Dirigente: _____

FICHA DE INSCRIÇÃO TORNEIO ESTADUAL E FESTGYM 2014

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

NO
RM
AS
DE
PRE
EN
CHI
ME
NT
O:

O
esp
aço
EQ
UIP
E/
INDI
VID
UAL
dev
e
ser
pre
enc

hido 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 / E-mail: ginastic@frginastica.com.br

TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2014

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica

Fundada em 05 de novembro de 2013

SALTO

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
Primeiro voo					
• 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			
Repulsão					
• 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			
Segundo voo					
• Altura	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas ou joelhos afastados	X	X			
• Distância insuficiente	X	X	X		
Geral					
• Dinamismo insuficiente	X	X	X		
Flanco					
• Chegada deve ser de frente para o cavalo		Lado	Costas		
• Ângulo do quadril	>10°- 30°	31°- 45°	<45°		Até 10° s/ desconto
Grupado e afastado					
• Ângulo de extensão do corpo no 1º voo	X	X			Na horizontal s/ desconto
Reversão ou rodante c/ giro EL no 2º voo					
• Não completar o giro					Salto sem giro
Todos os saltos					
• Mais de um toque no mini-trampolim			X Mini e Mirim		Inválido para demais categorias
Aterrissagem					
• 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		
• 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	

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica

Fundada em 05 de novembro de 2013

TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2014

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
Falhas de execução					
• 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				
Falhas específicas					
• 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		
Oitavinha, giro de quadril e oitavão					
• Fluência	X	X			
• Ajuste de empunhadura	X	X			
• Carpa excessiva ou falta de abertura	X	X			
Lançamentos					
• Na horizontal (90°)					Sem desconto
• <90°>45°	X	X			
• <45°			X		
• Permanecer c/ barriga na barra					Inválido
Grupadinho					
• 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
Saídas subllance					
• Quadril baixo	X	X	X		
• Altura	X	X	X		
Pausa – Leve parada entre um elemento e outro, sem balanço de pernas + de 1 segundo		X			Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída
Impulso suplementar – Interrupção do exercício e/ou balanço (s) de pernas no apoio facial e/ou suspensão, frente e trás sem exercício			X		
Aterrissagem					
• 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	

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2014 - TRAVE

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
Falhas de execução					
• 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			
Deduções específicas do aparelho					
• Agarrar-se para evitar queda			X		
• Movimentos adicionais de equilíbrio	X	X	X		
• Falta de intenção de saída			X		
Impulso à parada de mãos					Em afastamento ântero-posterior
• Até 10°					Sem desconto
• De 10° a 30°	X				
• De 30° a 45°		X			
• Abaixo de 45°			X		
• Não tirar os dois pés da trave					Inválido
Parada de mãos					As pernas devem estar unidas na vertical
• Até 10°					Sem desconto
• De 10° a 30°	X				
• De 30° a 45°		X			
• Abaixo de 45°			X		
Avião					
• Perna abaixo da horizontal (90°)			X		
• Perna na horizontal		X			
• Perna acima da horizontal (45°)	X				
• Não manter 2"		X			
Giro de 360° sobre 1 pé					
• Giro incompleto					Inválido
• Perna livre: terminação na frente, ao lado, atrás					Sem desconto
Saída rodante e reversão					
• Falta de amplitude (repulsão)	X	X			
Sequência de dança					
• Leve pausa até 1 seg.	X				
• 2° toque do pé livre ou saltito antes do 2° salto					Perde o valor da ligação
Aterrissagem					Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80
• Pernas afastadas	X				
• 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	

**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS E TORNEIOS 2014 - SOLO

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
Falhas de execução					
• 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			
Parada de mãos rolo					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
Giro de sobre uma perna 360° e 540°					
• Não completar o giro					Inválido
• Perna livre terminar na frente, lado ou atrás					Sem desconto
Peixe					
• 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			
Arco para trás e para frente					
• 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
Oitava à parada (Chusten)					
• 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
Rolamentos					
• Ajuste de mãos no solo na finalização	X				
Aterrissagem					
• 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 de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica e Acrobática
do Rio Grande do Sul - FGRS.**

**Filiada à Confederação Brasileira de Ginástica
Fundada em 05 de novembro de 2013**

**TABELA DE ELEMENTOS NÃO CODIFICADOS
Copa Escolar e Torneios 2014**

Trave	Solo
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