

**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 CATEGORIAS MIRIM **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA - 2015**

Idades: de 6 a 8 anos

- ✓ A ginasta deverá optar por apenas um nível em todos os aparelhos;
- ✓ A premiação se dará separadamente por níveis, independente da idade;
- ✓ Assim, teremos a campeã do nível 1, campeã do nível 2, sucessivamente até o nível 5;
- ✓ Os elementos omitidos ou substituídos serão penalizados de acordo com o valor específico ou, em caso de dúvida, pelo Código de Pontuação FIG, ou Comitê Técnico da FGRS;
- ✓ Acrescentar um elemento terá a penalização de 0,30 pontos;
- ✓ As ginastas que farão parte da(s) equipe(s) deverão ser informadas no ato da inscrição;
- ✓ A equipe poderá ser formada por no mínimo 3 e máximo 6 ginastas de 5 a 8 anos e de qualquer nível;
- ✓ A música de solo poderá ser igual ou diferente para todas as ginastas.

NÍVEL 1

APARELHO	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 1,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR SALTO	Salto de extensão com trampolim. Aterrissagem sobre colchão de 20cm de altura.	1,00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 3,00
DOIS EMBALOS B.B	Embalos com joelhos flexionados na passagem embaixo da barra e quadril estendido. Chuta a frente estendendo os joelhos. Soltar as mãos atrás.	1,00 cada
OITAVA	Com ou sem auxílio de rampa ou trampolim.	1,00
ROLAMENTO PARA FRENTE	Do apoio facial, rolamento para frente sustentado 2 segundos com braços flexionados e queixo acima da barra.	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA	VD = 6,00
ENTRADA	Na transversal, entrada ao apoio facial, passagem da perna estendida sobre a trave à posição cavalgada longitudinal. Subida com lançamento de pernas para trás à posição grupada	Sem valor
AVIÃO		1,00
SALTO DE EXTENSÃO		1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ meia ponta e joelhos estendidos.	0,50
04 PASSOS DE COSTAS	Em meia ponta e joelhos estendidos.	1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos flexionados	0,50
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50 cada
SAÍDA	Salto de extensão para frente na ponta da trave.	1,00

SOLO EM LINHA RETA	Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos	VD = 6,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Livre.	Sem valor
ROLAMENTO PARA FRENTE +CANOINHA	Rolo para frente na posição grupada, finalizando em decúbito dorsal, 2 balanços na posição de canoinha estendida.	1,00 + 0,50 + 0,50
POSIÇÃO CARPADA DE FLEXIBILIDADE	Sentada pernas unidas e estendidas a frente, flexão do tronco sobre as pernas.	1,00
VELA+SALTO DE EXTENSÃO	Sem apoio de mãos na subida grupada.	0,50
DESLOCAMENTO SOBRE UMA PERNA (PASSEANDO NA FLORESTA) VEZ CADA PERNA.	Deslocamento com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,50 cada
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	0,50
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50 cada
POSE FINAL	Livre.	Sem valor

NÍVEL 2

APARELHO	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 2,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR	Salto de extensão com trampolim aterrissagem sobre colchão de 30 cm de altura.	2,00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 4,00
DOIS EMBALOS B.B	Embalos com joelhos flexionados na passagem embaixo da barra e quadril estendido. Chuta para frente estendendo os joelhos.	0,50 cada
OITAVA	À força sem auxílio de rampa.	1,00
LANÇAMENTO		1,00
ROLAMENTO PARA FRENTE À POSIÇÃO DE VELA	Sustentar na vela com braços estendidos 2".	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA	VD = 6,00
ENTRADA	Na transversal, entrada ao apoio facial, passagem da perna estendida sobre a trave à posição cavalgada longitudinal.	Sem valor
AVIÃO		1,00
SALTO GRUPADO		1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	0,50
PARADA DE MÃOS PERNAS EM AFAST. ÂNTERO-POSTERIOR (UMA PERNAS DEVE CHEGAR À VERTICAL)	Posição longitudinal, afastamento ântero-posterior de pernas.	1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos flexionados.	0,50
PARTE COREOGRÁFICA- PREPARAÇÃO PARA O GIRO SOBRE UM PÉ	Posição inicial de giro (a fundo a frente)+ <i>passé</i> - braços no prolongamento do corpo, desce no <i>plié</i> em 4ª posição com perna livre à frente e finalização de pernas estendidas.	Sem valor
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50 cada
SAÍDA: RODANTE	Na ponta da trave e finalização no colchão.	1,00

SOLO EM LINHA RETA	Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos	VD = 7,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Livre.	Sem valor
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero-posterior de pernas.	0,50
ROLAMENTO PARA FRENTE CARPADO	Manter pernas unidas e estendidas durante todo o movimento.	1,00
ROLAMENTO PARA TRÁS GRUPADO	Início e finalização na posição grupada.	1,00
DESLOCAMENTO SOBRE UMA PERNA (PASSEANDO NA FLORESTA – UMA VEZ CADA PERNA)	Deslocamento com elevação alternada de joelhos flexionados à frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,50 cada
PARADA DE MÃOS	Unir as pernas na vertical.	1,00
PONTE	Descer na ponte ou armar a ponte do chão.	1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico livre.	Sem valor
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	0,50
RODA		1,00
POSE FINAL	Livre.	Sem valor

NÍVEL 3

	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO		VD = 3,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR – COM TRAMPOLIM	Entrada em parada de mãos – plano de aproximadamente 60 cm de altura – finalização em decúbito dorsal.	3,00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 5,00
BALANÇO DA ENTRADA DE QUIPE	Iniciando sobre uma banquetta e mãos apoiadas na barra, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	1,00
OITAVA	À força.	1,00
2 LANÇAMENTOS SEGUIDOS	Até a horizontal.	0,50 cada
GIRO DE QUADRIL		1,00
SAÍDA EM SUBLANCE	Lançamento para trás apoio dos pés na barra, joelhos estendidos, pernas unidas ou afastadas.	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA	VD = 7,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esq. afastado na posição transversal – ¼ de giro, senta na posição longitudinal, unir pernas a frente na posição carpada sem apoio na trave, flexão de um dos joelhos e sobe com apoio de uma perna.	1,00
AVIÃO		1,00
PARTE COREOGRÁFICA- PREPARAÇÃO PARA O GIRO SOBRE UM PÉ	Posição inicial de giro (a fundo a frente)+ <i>passé</i> - braços no prolongamento do corpo desce no <i>plié</i> em 4ª posição com perna livre à frente e finalização de pernas estendidas.	Sem valor
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical.	1,00
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero- posterior das pernas.	1,00
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	1,00
SAÍDA (ENTRADA DO RODANTE)	Entrada em roda, parada de mãos na posição transversal de pernas unidas, marcar 1" e aterrissar no colchão de frente para a trave.	1,50

SOLO EM LINHA RETA	Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos	VD = 8,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Livre.	Sem valor
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero-posterior de pernas.	1,00
PARADA DE MÃOS ROLO	Finalização a posição carpada.	1,00
GIRO 360° SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre no <i>passé</i> .	1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico livre	Sem valor
RODANTE + SALTO DE EXTENSÃO		1,00 + 0,50
ROLAMENTO PARA TRÁS CARPADO	Início e finalização com pernas unidas e estendidas.	1,00
PASSAGEM DE DANÇA	Salto de vôo + <i>chassé</i> + salto com lançamento de uma perna estendida à frente.	1,00 + 0,50
ARCO PARA TRÁS		1,00
POSE FINAL	Livre.	Sem valor

NÍVEL 4

NÍVEL 4	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO	Mesa de salto	VD = 4,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR- COM MINI-TRAMPOLIM. ALTURA DA MESA: 1,10 m	Reversão	4,00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 6,00
BALANÇO DA ENTRADA DE QUIPE	Iniciando sobre um trampolim, salto com pernas unidas e estendidas, alongamento do corpo todo à frente e volta à posição inicial soltando atrás.	0,50
OITAVA	À força.	1,00
LANÇAMENTO		0,50
GIRO DE QUADRIL		1,00
GRUPADINHO	Pagando na barra alta.	1,00
EMBALO À FRENTE	Uma vez.	1,00
OITAVÃO	Do embalo.	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA OU ALTA	VD = 9,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal – ¼ de giro, sentar e lançar as pernas para trás à posição grupada.	1,00
AVIÃO		1,00
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical.	1,00
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto espacato (início e finalização de pernas unidas) com afastamento ântero- posterior das pernas + salto de extensão.	1,00 + 0,50
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	1,00
RODA		1,50
SALTO DE VOO		1,00
SAÍDA (ENTRADA DO RODANTE)	Entrada em roda, parada de mãos na posição transversal de pernas unidas, marcar 1" e aterrissar no colchão de frente para a trave.	1,00

SOLO EM LINHA RETA	Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos	VD = 9,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	<i>Livre.</i>	Sem valor
RODANTE + FLIC		1,00 + 1,00
ROLO DE COSTAS À PARADA DE MÃOS	Braços estendidos, início e finalização de pernas unidas e estendidas.	1,00
PEIXE	Grande fase de voo.	1,00
SALTO COM LANÇAMENTO DE UMA PERNA À FRENTE E ¼ DE GIRO		0,50
ARCO PARA FRENTE		1,00
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ		1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico <i>livre.</i>	0,50
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto de voo + salto de voo.	1,00 + 1,00
POSE FINAL	<i>Livre.</i>	Sem valor

NÍVEL 5

NÍVEL 5	DESCRIÇÃO	VALOR
SALTO – ALTURA 1,10M	Mesa de salto	VD = 6,00
DOIS SALTOS IGUAIS – VALE O MELHOR-COM TRAMPOLIM.	Reversão	6,00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 8,00
QUIPE		1,00
LANÇAMENTO		0,50
GIRO DE QUADRIL		1,00
GRUPADINHO	Pagando na barra alta.	1,00
EMBALO À FRENTE	Uma vez.	1,00
OITAVÃO	Do embalo.	1,00
LANÇAMENTO E ½ GIRÃO	Do apoio facial, lançamento de pernas unidas para trás, balanço em suspensão e finaliza no apoio facial.	0,50 + 1,00
SAÍDA: SUBLANCE AFASTADO	Lançamento e apoio de pernas afastadas.	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO	TRAVE MÉDIA OU ALTA	VD = 10,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal – ¼ de giro, sentar e lançar as pernas atrás à posição grupada.	1,00
AVIAO		1,00
SALTO COM IMPULSO SOBRE OS DOIS PÉS	Salto Wolf.	1,00
PARTE COREOGRÁFICA	Livre.	Sem valor
ARCO PARA TRÁS		1,50
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto de voo + lanç. de pernas à frente com ¼ de giro, finaliza na lateral da trave.	1,00 + 0,50
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas vertical.	1,00
360° DE GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	1,00
SAÍDA: RODA + SALTO DE EXTENSÃO	Na ponta da trave.	1,50 + 0,50

SOLO na diagonal ou Livre (pode ser usado em linha reta o solo completo)	Coreografia livre Tempo máximo: 1 minuto e 30 segundos	VD = 10,00
PARTE COREOGRÁFICA INICIAL	Livre.	Sem valor
RODANTE + FLIC + FLIC		0,50 + 1,00 + 1,00
SALTO AFASTADO	Salto com afast.lateral de pernas com impulso e finalização de pernas unidas.	1,00
MORTAL DE FRENTE GRUPADO OU ESTRELA SEM MÃOS		1,50
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ	Perna livre em <i>passé</i> .	1,00
ARCO PARA TRÁS		1,00
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Livre.	Sem valor
REVERSÃO PRA FRENTE CHEGADA DE PERNAS ALTERNADAS+REVERSÃO PRA FRENTE CHEGADA ALTERNADA DE PERNAS		0,50+0,50
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	Sem valor
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto de voo + salto de voo c/ ¼ de giro.	1,00 + 1,00
POSE FINAL	Livre.	Sem valor