

# **REGULAMENTO TÉCNICO MASCULINO**

## **TORNEIO ESTADUAL E FEST GYM CATEGORIA MIRIM E MINI MIRIM**

### **GINÁSTICA ARTÍSTICA**

#### **FGRS - 2015**

#### **Idades:**

**Mini Mirim:** 6 anos completados no ano da competição

**Mirim:** 7 a 8 anos completados no ano da competição

#### **Informações Gerais:**

- O técnico deverá informar aos árbitros a série que o ginasta irá executar, e este será avaliado por esta série
- Quando o ginasta retirar (não tentar executar) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte.
- Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.
- As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.

## **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 segundos) e retornar à posição fundamental 1,00
- 2- Lançamento da perna à frente, Roda, seguida de 1,00
- 3- ¼ de giro continuando na direção do deslocamento, parada de mãos passageira 0,50
- 4- Rolamento para frente finalizando na posição carpada, com o tronco flexionado para frente (carpado) manter 2 segundos 0,50
- 5- Impulso pra trás à posição de vela, rolamento pra frente seguido de salto extensão com 180° 1,00
- 6- Rolo voado, retorna à 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 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 segundos) e retornar à 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 na direção do deslocamento, parada de mãos passageira 0,50
- 5 - Rolamento para frente terminando em pé 1,00
- 6- Afastamento de pernas, sentar para cachorrinho, seguido de vela e salto extensão 180º 0,50
- 7- Rodante, retorno 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 dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2") e retornar à posição fundamental 1,00
- 2- Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem 1,00
- 3- Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas 1,00
- 4- Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2") 0,50
- 5- Esquadro afastado (2") 1,00
- 6- Elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental 0,50
- 7- Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente a posição fundamental 1,00
- 8- Corrida salto Peixe, retornando à posição fundamental ou Corrida sobre passo reversão com as pernas unidas e salto à posição fundamental 1,00

## Salto

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

## **Paralelas:**

### **Série 1**

Nota de partida: 11,00 pontos

Valor de dificuldade: 5,00 pontos

Valor de execução: 6,00 pontos

#### **Parte – Elemento – Valor**

- 1- Pé no buraco vai e volta 0,50
- 2- Vela (2<sup>o</sup>) 1,00
- 3- Subida pela vela, pernas afastadas sobre o barrote -1,00
- 4- Passagem dos braços sobre as pernas afastadas pegando na frente. 0,50
- 5- Deslocamento em 4 apoios (mínimo 4 passos) 1,00
- 6- Balanço para frente, balanço para trás, seguido de saída para trás entre os barrotes. 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- Corrida de impulso, 2 balanços completos (frente, atrás, frente) e soltar atrás 1,00
- 2- Saltar para o apoio braquial - 1 embalo no apoio braquial (frente, atrás, frente) 1,00
- 3- Imediato afastamento das pernas à frente e apoio nos barrotes, dominação dianteira, extensão total do corpo à frente 1,00
- 4- Esquadro carpado (2<sup>o</sup>) retornando o apoio das pernas afastadas nos barrotes 1,00
- 5- Embalo, 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 à posição final 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, 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 1,00
- 4- Afast. das pernas e apoio dos barrotes, dominação dianteira, extensão total do corpo à frente 1,00
- 5- Flexão e extensão dos joelhos, lançamento e união das pernas à frente 1,00
- 6- Balanço para trás seguido de balanço para frente 1,00
- 7- Balanço para trás imediata saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote à posição final 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 segundo 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 á 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 segundo 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) 1,00
- 4- Lançamento de quadril 1,00
- 5- Descer à frente (sublançamento) balanço para trás 1,00
- 6- Balanço para frente, balanço para trás e solta a barra 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- Subida em oitava 1,00
- 2- Lançamento atrás 1,00
- 3- Giro de quadril 1,00
- 4- Descer a frente (sublançamento) balanço para trás 1,00
- 5- Balanço para frente 1,00
- 6- Balanço para trás 1,00
- 7- Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra à posição fundamental 1,00

Edgard Verneti Ferreira

Diretor Técnico GAM