

**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
CATEGORIA MIRIM MASCULINO – 2016
IDADES: DE 6 A 8 ANOS**

- O ginasta deverá optar por apenas um nível em todos os aparelhos;
- A premiação se dará separadamente, independente da idade;
- Assim, teremos o campeão do nível 1 e o campeão do nível 2;
- 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;
- Os ginastas que farão parte da (s) equipe (s) deverão ser informados no ato da inscrição;
- A equipe será formada por no mínimo 3 e no máximo 6 ginastas de 6 a 8 anos e de qualquer nível.

NÍVEL 1

VD = 4,00

VE = 6,00

Valor de partida = 10,00

SOLO

	Descrição dos exercícios	VD
1	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar à posição fundamental	0,50
2	Lançamento de pernas à frente e Roda seguida de	0,50
3	Roda finalizando na posição lateral	0,50
4	¼ de giro continuando na direção do deslocamento, parada de mãos passageira	0,50
5	Rolamento para frente terminando em pé	0,50
6	Afastamento de pernas, sentar para cachorrinho, seguido de vela e salto em extensão com meia volta	0,50
7	Rodante, retorno à posição fundamental	1,00

CAVALO COM ALÇAS

	Descrição dos exercícios	VD
1	Apoio facial	-
2	Chute perna direita	0,25
3	Chute perna esquerda	0,25
4	Chute perna direita	0,25
5	Chute perna esquerda	0,25
6	Passagem da perna direita para frente	0,50
7	Passagem da perna esquerda para frente	0,50
8	Passagem da perna direita para trás	0,50
9	Passagem da perna esquerda para trás	0,50
10	Apoio facial 2 seg e posição fundamental	1,00

ARGOLAS

	Descrição dos exercícios	VD
1	Em suspensão, flexão de cotovelos 2 seg.	1,00
2	Subida até a vela 2 seg.	0,50
3	Balanço completo	0,75
4	Balanço completo	0,75
5	Mortal de costas grupado	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**

**SALTO
OPÇÃO 1**

Descrição dos exercícios	VALOR DE PARTIDA
Salto afastado sobre a mesa com mini trampolim	8,00

OPÇÃO 2

Descrição dos exercícios	VALOR DE PARTIDA
Salto reversão sobre a mesa com mini trampolim	10,00

PARALELAS SIMÉTRICAS

	Descrição dos exercícios	VD
1	Corrida de impulso, 2 balanços completos (frente, trás, frente) e soltar atrás	0,75
2	Saltar para o apoio braquial – 1 embalo no apoio braquial (frente, trás, frente)	0,50
3	Imediato afastamento das pernas à frente e apoio nos barrotes, dominação dianteira, extensão total do corpo à frente	0,75
4	Esquadro carpado (2 seg.) retornando o apoio das pernas afastadas nos barrotes	0,75
5	Embalo, balanço para trás, seguido de balanço para frente	0,50
6	Balanço para trás imediata saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote à posição final	0,75

BARRA FIXA (BARRA BAIXA)

	Descrição dos exercícios	VD
1	Oitava (pode ter auxílio de trampolim ou rampa)	1,00
2	Lançamento de pernas para trás	1,00
3	Giro de quadril	1,00
4	Saída em sublançamento de pernas unidas, sem apoio dos pés	1,00