

**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 COPA ESCOLAR E COPA ESTADUAL
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA – 2016**

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;

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

REGULAMENTO GERAL 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 (Assembleia).

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.

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\$ 8,00 da multa é cobrado por dia e por ginasta, (conforme código de taxas FGRS) 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 03 dias após o término do prazo de inscrição.**
- Na ficha de inscrição deverá constar nome completo, ano de nascimento, número de cadastro e categoria que participa.

8) Participação em Copas Escolares:

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – R\$ 30,00 por ginasta
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – R\$ 48,00 por ginasta

Repasse FGRS quando a sede da Copa for uma Entidade Filiada:

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – R\$ 7,00 por ginasta
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – R\$ 16,00 por ginasta

Repasse FGRS quando a sede da Copa for uma Entidade **NÃO Filiada:**

- ❖ Inscrições de Entidades Filiadas – R\$ 12,00 por ginasta
- ❖ Inscrições de Entidades Não Filiadas – R\$ 22,00 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.

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.

GAM:

- *Collant* ou camiseta.
- Calção ou calça de ginástica, se o ginasta optar por calça, esta deverá ser acompanhada por meias soquetes de cor lisa.
- Para Copa Escolar: aconselha-se a utilização de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito na camiseta ou *collant*.
- Para Copa Estadual e Torneio Estadual: é obrigatório o uso de identificação ou emblema da entidade que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito na camiseta ou *collant*.

COPA ESCOLAR

Participantes:

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

Forma de Competição:

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

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

ATENÇÃO:

- Não poderão ser executados exercícios além do limite da tabela acima.
- Auxílios invalidarão os elementos.
- Os exercícios poderão ser apresentados em formato de série. Não há utilização de música na série de solo.
- Elementos irreconhecíveis ou que não atendam a descrição do texto, não serão validados e perderão 1pt na soma total do aparelho.

Bônus - Serão atribuídos da seguinte forma:

- Execução perfeita, sem erros – bônus de 5 pontos
- Execução boa - com poucos erros de postura e ou técnicos - bônus de 4 pontos
- Execução regular – com erros de postura e técnicos - bônus de 3 pontos
- Execução fraca - desvios de técnica, flexão acentuada das partes do corpo - bônus de 2 pontos
- Execução ruim - grande desvio da técnica, elementos não reconhecidos facilmente – bônus 1 ponto

- 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 e a pontuação de cada exercício de acordo com a tabela.
- 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.

PREMIAÇÃO ESPECIAL

A partir desse ano faremos um Ranking das Copas Escolares, premiando todos os ginastas normalmente a cada Copa e somente na Copa da FGRS, a última do ano, faremos três premiações especiais:

- 1 - Para o (a) ginasta com maior pontuação em todas as Copas (independente de Entidade);
- 2 - Para a Entidade com maior número de pontos somados em todas as copas do ano;
- 3 – Para a entidade com maior número de inscritos somando todas as Copas Escolares;

Tabela de elementos

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	Embalo no apoio à horizontal	Rolo para frente ao apoio braquial	Embalo 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	Embalo na suspensão	Embalo no apoio braquial	Rolo para frente afas ao apoio braquial	Embalo no apoio à 45°	Moy ao apoio braquial
6	Passagem das pernas entre os braços e solta atrás		Saída por trás	Saída pela frente com ½ volta	Saída de mortal para trás ou frente
7				Saída por trás à parada de mãos	Qualquer câmbio
8				Saída de mortal grupado na suspensão pela ponta	Quipe lateral

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

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

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 à parada de mãos (parada de mãos em afastamento ântero-posterior, uma perna deve chegar à vertical)	Salto sissone ou salto espacato	Rolo de costas grupado
8	Giro de 180° sobre os 2 pés em ½ ponta	Saída: Rodante	Roda (altura da trave até 60 cm.)	Salto de vôo	Arco para frente
9	Sentar e levantar c/ apoio das mãos		Rolo p/ frente finalizando afastado	Giro de 360° sobre 1 perna	Arco para trás
10	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

SALTO



	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1	Salto extensão (trampolim ou mini-trampolim)	Salto extensão c/ 180° de giro (trampolim ou mini-trampolim)	Salto extensão c/ 360° de giro (trampolim ou mini-trampolim)	Reversão (plinto de 80 cm à 1m. de altura, ou cavalo, com mini-trampolim)	Reversão (cavalo ou mesa, com trampolim)
2	Salto grupado (trampolim ou mini-trampolim)	Salto carpado (mini-trampolim)	Salto carpado c/ 180° de giro (mini-trampolim)	Mortal carpado (mini-trampolim)	** Rodante (cavalo ou mesa, com trampolim)
3		Flanco c/ apoio (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)	Flanco* direto (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)	Flanco* com o quadril alto – pernas flexionadas (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)	Reversão c/ 180° de giro no 2° voo (cavalo ou mesa, com trampolim ou mini-trampolim)
4		Grupado c/ apoio (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)	Grupado direto (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)	Mortal grupado (mini-trampolim)	Rodante c/ 180° de giro no 2° voo (cavalo ou mesa, trampolim ou mini-trampolim)
5	Salto afastado (trampolim ou mini-trampolim)	Afastado c/ apoio (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)	Afastado direto (cavalo ou plinto, trampolim ou mini-trampolim)	** Rodante (plinto de 80 cm a 1m. de altura ou cavalo, com mini-trampolim)	
6	Salto extensão c/ trampolim + rolo p/ frente	Rolo Voado (trampolim ou mini-trampolim)	Borboleta aterrissagem sobre as duas pernas (mini-trampolim)	Peixe (trampolim)	Mortal c/ 180° ou 360° de giro (mini-trampolim)
7	Salto extensão para cima do plinto (trampolim)				Mortal estendido (mini-trampolim)

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

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

CHECK LIST PARA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

Pasta da competição		Materiais de Escritório em Geral	
Informações do evento	ORG	Errorex	ORG
Relação de entidades participantes	FGRS	Fita crepe	ORG
Programação	ORG - FGRS	Calculadoras	ORG
Sorteio da ordem de entrada	FGRS	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)	FGRS
Bandeiras (Brasil, RS e FGRS)	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 prestar um atendimento de urgência.</u>	ORG/ OBRI GATÓ RIO
Caixas de som	ORG	Gelo em caso de necessidade (lesões)	ORG
Computador e impressora	ORG		

COPA ESTADUAL

Especificações das Séries:

- As séries serão compostas por elementos ou sequências obrigatórias;
- Cada elemento e/ou sequência faltante implicará na dedução total do valor do elemento ou da sequência;
- Para níveis 03, 04 e 05, caso as sequências sejam desmembradas, a ginasta perde o valor total da sequência;
- Auxílios não validarão os elementos e/ou sequências e serão penalizados em 1,00 pontos da nota de Execução (NE);
- 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 pontos na nota de dificuldade (ND);
- A escolha do nível é aleatória e poderá variar de aparelho para aparelho;
- Em casos não especificados, será resolvido pelo comitê técnico ou pela diretora da competição;
- Outros elementos, não serão levados em consideração, mas se houver erros de execução serão penalizados
- Omissão de exigência – será penalizado de acordo com o valor da exigência;
- Um mesmo elemento poderá cumprir mais de uma exigência na Trave e no Solo;
- **Movimentos não podem ser repetidos, apenas dentro da mesma sequência, onde o primeiro é contado e o segundo não. A ordem para essa contagem é cronológica**
- **Música de solo:** 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 minuto**, exceder o tempo desconto de **1.00** ponto por ginasta na NF;
- Rodante poderá ser utilizado em sequências para trás ou para frente, porém somente será considerado como elemento, na primeira vez que executado.

As Séries:

Há cinco opções de níveis – 01, 02, 03, 04, 05 com nota de dificuldade (ND) de 4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,00 – 9,00 pontos respectivamente. A nota de execução (NE) = 10,00.

Série:

Cada treinador deverá informar ao arbitro qual série que sua ginasta irá apresentar.

Substituições:

Só podem ser feitas até **03** 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 a 15 anos
Adulto	16 anos e acima

Premiação e classificação:

Equipe GAF e GAM:

Serão premiadas as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, por categoria, sendo mini-mirim e mirim uma categoria e juvenil e adulto também se junta para a soma de pontos da Equipe.

Individual Geral GAF e GAM:

A premiação individual se dará por categoria. Serão premiados os **6** primeiros colocados em cada categoria. Os demais ginastas receberão medalhas de participação.

NÍVEL 1

SALTO	
Cavalo ou Mesa Salto obrigatório Altura: 1.10m Mini Trampolim	Flanco sem apoio dos pés ou - Afastado sem apoio dos pés ND = 4.00 NE = 10.00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
Série obrigatória ND = 4.00 NE = 10.00	Oitava	1,50
	Impulso para trás	0.50
	Giro de quadril	1.50
	Saída: lançamento solta atrás	0.50

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Série obrigatória ND = 4.00 NE = 10.00	Entrada: Flanco	0.50
	Impulso a parada de mãos ¹	1.00
	Giro de 180° sobre os dois pés	0.50
	Avião	0.50
	Salto Extensão ou Gatinho	0.50
	Saída: Rodante	1.00

* Alturas: Categorias Mirim e Pré-Infantil = 1.00m, Infantil, Juvenil e Adulto 1,25m;

* ⁽¹⁾ É obrigatório que as pernas não se unam. Uma das pernas deverá chegar há horizontal; se unir as pernas perde todo elemento;

* Com exceção dos elementos de entrada e saída, os demais podem ser apresentados livremente.

RECOMENDAMOS O tempo máximo da série de trave é de 1.00 minuto,

SOLO		
Série obrigatória ND = 4.00 NE = 10.00	Ponte (armar ou descer)	1.00
	Rolo voado	1.00
	Rolo de costas afastado	1.00
	Salto Afastado ou de voo	0.50
	Roda	0.50

* A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

NÍVEL 2

SALTO	
Cavalo ou Mesa	Rodante
Salto obrigatório	ou
Altura: 1.10m	Reversão
Mini Trampolim	ND = 5.00
	NE = 10.00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
Série obrigatória	Oitava	1.50
ND = 5.00	Impulso para trás	0.50
NE = 10.00	Giro de quadril	1.50
	Saída em sub-lance afastado com apoio dos pés	1.50

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Série obrigatória ND = 5.00 NE = 10.00	Entrada: Afastada ou grupada	0.50
	Parada de mãos	1.00
	Giro de 180° sobre um dos pés	0.50
	Roda	1.50
	Salto livre com impulso em dois pés	0.50
	Saída: rodante	1.00

* Alturas: Categorias Mirim e Pré-Infantil = 1.00m, Infantil, Juvenil e Adulto 1,25m;

* Com exceção dos elementos de entrada e saída, os demais podem ser apresentados livremente.

RECOMENDAMOS O tempo máximo da série de trave é de 1.00 minuto,

SOLO		
Série obrigatória ND = 5.00 NE = 10.00	Rodante + salto de extensão	1.00
	Elemento Acrobático	1.00
	Rolo de costas carpado	1,00
	Um salto ântero posterior	0.50
	Arco pra frente ou pra trás	1.00
	Giro de 360° sobre um dos pés	0.50

* A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

OBS: Se não fizer direto o salto extensão será descontado - 0,30

NÍVEL 3

SALTO	
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m Mini Trampolim	Reversão para frente ou Rodante ND = 6.00 NE = 10.00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
Série obrigatória ND = 6.00 NE = 10.00	Oitava	1.00
	Impulso para trás na horizontal	0.50
	Giro de quadril	1.00
	Subida grupada ao apoio dos dois pés	1.00
	Oitavão	1.50
	Saída em sub-lance afastado ou carpado com apoio dos pés	1.00

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Série obrigatória ND = 6.00 NE = 10.00	Entrada em esquadro livre	1.00
	Parada de mão	1.00
	Giro de 360° sobre um dos pés	1.00
	Roda	1.50
	Salto com Impulso em um dos pés	0.50
	Saída: reversão	1.00

* Alturas: Categorias Mirim e Pré-Infantil = 1.00m, Infantil, Juvenil e Adulto 1,25m;

* Com exceção dos elementos de entrada e saída, os demais podem ser apresentados livremente.

* Salto de extensão **não** será considerado como impulso nos dois pés;

RECOMENDAMOS O tempo máximo da série de trave é de 1.00 minuto,

SOLO		
Série obrigatória ND = 6.00 NE = 10.00	Seq. acrobática pra frente ou pra trás de dois elementos com fase de voo nos dois	2.00
	Giro de 360° sobre um dos pés	1.00
	Passagem de dança de dois saltos antero-posterior	1.00
	Arco de costas ou de frente	1.00
	Elemento acrobático com voo diferente dos demais	1.00

* Se houver desmembramento da sequência, a ginasta perde o valor total.

* A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

NÍVEL 4

SALTO	
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m Trampolim	Reversão para frente ou Rodante ND = 7.00 NE = 10.00

SALTO	
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m Mini-Trampolim	Reversão para frente com 180° de giro no segundo voo ou Rodante com 180° de giro no segundo voo ND = 7.00 NE = 10.00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
Série obrigatória ND = 7.00 NE = 10.00	Kipe ou oitava 1.00	1.50
	Impulso para trás	0.50
	Giro de quadril	1.00
	Subida grupada ao apoio dos dois pés	1.00
	Kipe ou oitavão 1.00	1.50
	Saída: mortal para trás grupado ou Sublance afastado ou carpado 1.00	1.50

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Série obrigatória ND = 7.00 NE = 10.00	Entrada em esquadro livre	1.00
	Elemento acrobático diferente dos demais (NÃO VALE PM)	1.50
	Giro de 360° sobre um pé	1.00
	Seq. de dança sendo um deles com afastamento ântero posterior	1.00
	Roda	1.50
	Saída: mortal grupado para frente	1.00

* Altura: 1,25m para todas as categorias;

* Com exceção dos elementos de entrada e saída, os demais podem ser apresentados livremente;

* Salto de extensão **não** será considerado como impulso nos dois pés;

- **RECOMENDAMOS O tempo máximo da série de trave é de 1.10 minuto,**

SOLO		
Série obrigatória ND = 7.00 NE = 10.00	Seq. acrobática pra frente de dois elementos com fase de voo nos dois	2.00
	Seq. acrobática pra trás de dois elementos com fase de voo nos dois	2.00
	Giro de 540° sobre um dos pés	1.00
	Passagem de dança de dois saltos com impulso sobre um pé e um deles com afastamento ântero-posterior	1.00
	Elemento acrobático com vôo diferente dos demais	1.00

* Se houver desmembramento da sequência, a ginasta perde o valor total da sequência;

* A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

* Diagonal ou tablado inteiro.

NÍVEL 5

SALTO	
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m Trampolim	Reversão com 180° de giro ou Rodante com 180° de giro ND = 8.00 NE = 10.00

ou

SALTO	
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m Trampolim	Reversão com 360° de giro ou Rodante com 360° de giro ND = 9.00 NE = 10.00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
Série obrigatória ND = 9.00 NE = 10.00	Kipe	1.50
	Impulso para trás	0.50
	Giro de quadril	1.00
	Subida grupada ao apoio dos dois pés	1.00
	Kipe	1.50
	Oitavão	1.00
	Saída mortal estendido	2.50

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Série obrigatória ND = 9.00 NE = 10.00	Entrada em esquadro livre	1.00
	Elemento acrobático diferente dos demais (NÃO VALE PM)	1.50
	Giro de 360° sobre um pé	1.00
	Roda	1.50
	Salto com impulso nos dois pés	1.00
	Salto com impulso em um dos pés	1.00
	Movimento próximo da trave	0.50
	Saída mortal carpado ou estendido (F OU T)	1.50

* Não precisa ser sequência de dança

* Altura: 1,25m para todas as categorias;

* Com exceção dos elementos de entrada e saída, os demais podem ser apresentados livremente;

* Salto de extensão **não** será considerado como impulso nos dois pés;

* RECOMENDAMOS O tempo máximo da série de trave é de **1.10 minuto**

SOLO		
Série obrigatória ND = 9.00 NE = 10.00	Sequência acrobática para frente de três elementos com fase de voo nos três	3.00
	Sequência acrobática para trás de três elementos com fase de voo nos três	3.00
	Giro de 540° sobre um dos pés	1.00
	Passagem de dança de dois saltos com 1 deles em afastamento antero-posterior	1.00
	Elemento acrobático diferente dos demais com fase de vôo	1.00

* Se houver desmembramento da sequência, a ginasta perde o valor total da sequência;

* A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

* Diagonal ou tablado inteiro.

TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS

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	

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 (90º)					Sem desconto
• <90º>45º	X	X			
• <45º			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 sublançe					
• Quadril baixo	X	X	X		
• Altura	X	X	X		
Pausa – Leve parada entre um elemento e outro, sem balanço de pernas	X				Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída
Impulso vazio – Leve parada com balanço de pernas para trás antes do próximo elemento		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	

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			
• Insuficiente altura 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					
• Pernas afastadas	X				Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80
• 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	

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	

TABELA DE ELEMENTOS NÃO CODIFICADOS

Copa Estadual

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

Atualizado 02/04/2016