

**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 FEST GYM
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA - 2017

No Fest Gym as ginastas das categorias pré-infantil (9/10 anos), infantil (11/12 anos), juvenil (13/15 anos) e adulto (16 anos ou mais) deverão montar suas séries de acordo com os exercícios e exigências de cada aparelho.

Para as categorias mini-mirim (6 anos) e mirim (7 e 8 anos) as ginastas terão à disposição uma série livre.

Participantes:

A participação no Fest Gym é aberta à qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à Federação.

Poderão participar do Fest Gym 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 2016.

Substituições:

Só podem ser feitas até 03 dias antes 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 e naipes (mini-mirim e mirim formam uma equipe e juvenil e adulto também formam equipes juntas)

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.

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:

- 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.
- É obrigatório uniforme idêntico para cada categoria.
- 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.

Arbitragem:

A banca de arbitragem será composta por árbitros capacitados pela FGRS se necessário com número reduzido de árbitros.

Especificações das Séries:

- As séries serão compostas por elementos e/ou sequências livres com exigências obrigatórias, sendo considerado os **6 elementos de maior valor**;
- Cada exigência obrigatória faltante implicará na dedução no valor de 0.50 pontos na nota de dificuldade (ND) para cada exigência que faltar;
- Para o aparelho Solo, se houver desmembramento das sequências obrigatórias, a ginasta perde o valor da sequência (valor que esta na lista de elementos) e mais 0.50 pontos por cada exigência faltante;
- Auxílios não validarão os elementos e/ou sequências e serão penalizados em 1.00 pontos e ainda dedução de 0.50 pontos por exigência faltante na nota de dificuldade (ND)
- 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;
- No aparelho Salto, caso a ginasta tenha zerado o 1º poderá ser realizado uma 2ª tentativa de salto com 1,00 de desconto;
- A escolha dos elementos poderá ser feita livremente;
- Em casos não especificados, será resolvido pelo comitê técnico ou pela diretora da competição;

Música de solo:

- Pode ser diferente para cada ginasta ou igual para toda a equipe. Cada entidade é responsável pela escolha da música da sua equipe;
- O tempo máximo é de **1'20min**. A ginasta que exceder o tempo será penalizada com desconto de **1.00** pontos na NE; **As musicas deverão ser trazidas em PEN DRIVE ou ser enviadas no ato da inscrição. OBS: NÃO SERÃO ACEITOS CD NO DIA DA COMPETIÇÃO.**
- Caberá ao treinador e seus atletas escolher seus elementos e sequências que possam ser executados com segurança.

Descontos para uniforme incorreto:

Individual: 0,30 pts no aparelho onde foi primeiramente detectado.

Equipe: 1,00 pts do total da equipe

Categorias Mini-Mirim e Mirim

Salto - VD 4,00 – VE 10,00 – 1 salto

Flanco com apoio – Cavalo ou Mesa - Mini trampolim ou Trampolim - 1,10

Salto - VD 6,00 – VE 10,00 – 1 salto

Flanco sem apoio – Cavalo ou Mesa - Mini trampolim ou Trampolim - 1,10

Salto - VD 8,00 – VE 10,00 – 1 salto

PARADA DE MÃOS PLANO ALTO – Cavalo ou Mesa - Trampolim – MINIMO 0,60

Paralela Assimétrica – VD 4,00 – VE 10,00

Oitava - 1,00

- Lançamento de pernas até 90° - 0,50

- Giro de quadril 1,50

- Saída em sublançe de pernas unidas sem apoio dos pés 0,5 ou de pernas afast com apoio dos pés 1,00

OU

Paralela Assimétrica – VD 6,00 – VE 10,00

Oitava - 1,00

- Lançamento de pernas até 90° - 0,50

- Giro de quadril – 1,50

- Grupadinho – 1,50

- Oitavão – 1,00

- Saída rola pra frente sustentada – 0,50

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

- Entrada flanco 1,0 (**deverá iniciar com impulso sobre as duas pernas**)

- P. de mãos afast. longitudinal, uma das prs deve chegar à vertical (não pode unir as prs na vertical) 1,5

- Avião 1,0

- Salto grupado 0,5

- 180° de giro sobre as duas pernas 0,5 ou - 180° de giro sobre as uma perna 1,0

- Saída: rodante 1,0

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

- Rodante + salto estendido 1,3+0,2

- Rolo de costas afastado 0,5

- Roda 1,0

- Ponte (armar ou descer) 0,5 **ou** arco para trás 1,0

- Salto de voo + salto gatinho* 0,5+0,3+lig 0,2

- 180° de giro sobre uma perna 0,5 **ou** 360° de giro sobre uma perna 1,0

Descrição das séries: Categorias Pré-Infantil, Infantil, Juvenil e Adulto.

SALTO	
Cavalo ou Mesa Altura: 1.10m - Mini-Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 4,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.10m - 1 Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 6,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m - Mini-Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 6,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m - Trampolim	Reversão ou Rodante ND = 8,00 - NE = 10.00
Cavalo ou Mesa Altura: 1.20m - Trampolim	Reversão 360 ^a ou Rodante com 360° ND = 10,00 - NE = 10.00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS	
CADA EXIGÊNCIA TEM VALOR DE 0.50	
SERÃO CONSIDERADOS OS 6 ELEMENTOS DE MAIOR VALOR	
Série livre com elementos obrigatórios ND = De acordo com os elementos NE = 10.00	Um giro de quadril
	Uma troca de barra com apoio dos dois pés sobre a barra
	Kipe

* Segue abaixo uma lista de exercícios que devem ser utilizados para a composição da série

*A falta de exigências obrigatórias acarretará a dedução de 0.50 na nota de dificuldade (ND) para cada exigência faltante;

* O kipe BB e Kipe BA são considerados #

01	Oitava	0,50
02	Kipe na barra baixa	1,00
03	Kipe na barra alta	1,00
04	Lançamento abaixo horizontal	0,40
05	Lançamento na horizontal	0,70
06	Lançamento a parada de mãos afastado	1,50
07	Lançamento a parada de mãos unidas	2,00
08	Giro de quadril	0,50
09	Giro livre	2,00
10	Giro de sola	1,00
11	Subida grupada ao apoio dos dois pés - Grupadinho	0,50
12	Chinesinha	2,00
13	Giro Gigante	3,00
13	Oitavão	0,50
14	Oitavão do lançamento	0,70
15	Saída em mortal para trás grupado ou carpado	1,00
16	Saída em mortal para trás estendido	2,00
17	Saída sublançamento pra frente com o apoio dos pés afastado	0,20
18	Saída sublançamento pra frente com o apoio dos pés carpado	0,50

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
CADA EXIGÊNCIA TEM VALOR DE 0.50		
SERÃO CONSIDERADOS OS 6 ELEMENTOS DE MAIOR VALOR		
Série livre com elementos obrigatórios	01	Seq de dois saltos diferentes
ND = De acordo com os elementos	02	Salto com afastamento Antero posterior ou lateral
NE = 10.00	03	Giro sobre um dos pés de 360°
	04	1 elemento acrobático

*Alturas: Categoria Mirim e Pré-Infantil – 1.00m # Categorias Infantil, Juvenil e Adulto: 1,25m.

* Segue abaixo uma lista de exercícios que para serem utilizados para a composição da série e alguns esclarecimentos;

*A falta de exigências obrigatórias acarretará a dedução de 0.50 na nota de dificuldade (ND) para cada exigência faltante;

* Salto de extensão não será considerado como elemento.

* Tempo de série 1'10

TABELA DE EXERCÍCIOS		
01	Entrada grupada, afastado ou flanco	0.40
02	Esquadro – afastamento lateral das pernas ou pernas unidas	0,80
03	Entrada de esquadro a parada	1.40
04	Giro de 360° sobre um dos pés	0,80
05	Giro de 540° sobre um dos pés	1,20
06	Avião	0,40
07	Salto Wolf	0.40
08	Salto Wolf com 180 de giro	0,80
09	Salto de Vôo	0,80
10	Salto Grupado	0,40
11	Salto Galope	0.40
12	Salto Espacato	0.80
13	Salto Sissone	0,80
14	Salto cortada	1.40
15	Parada de mãos	0,80
16	Roda	1.40
17	Rolo com apoio das mãos	0,80
18	Rolo sem mãos	1.40
19	Rodante	1,80
20	Arco para trás	1,80
21	Arco para frente	1,80
22	Reversão	2,40
23	Flic	2.40
24	Saída Árabe	0,40
25	Saída Reversão	0,40
26	Saída Mortal grupado F ou T	1.40
27	Saída Mortal carpado F ou T	1.60
28	Saída Mortal estendido F ou T	2,00

SOLO**CADA EXIGÊNCIA TEM VALOR DE 0.50****SERÃO CONSIDERADOS OS 6 ELEMENTOS DE MAIOR VALOR**

Série livre elementos obrigatórios ND = De acordo com elementos NE = 10.00	01	Seq. acrobática pra frente de no mínimo dois elementos com fase de voo em todos
	02	Seq. acrobática pra trás de min dois elementos com fase de voo em todos
	03	Seq. de dança impulso em um dos pés nos dois saltos e um deles afast. Ântero posterior ou lateral
	04	Giro min 360°

Segue abaixo uma lista de exercícios que para serem utilizados para a composição da série e alguns esclarecimentos;

* Diagonal ou tablado inteiro;

* A falta de exigências obrigatórias acarretará a dedução de 0.50 ponto na nota de dificuldade (ND) de cada exigência faltante;

BÔNUS DE 1,00 PARA SEQUENCIAS COM DOIS MORTAIS - MAXIMO 3 SEQUENCIAS ACROBÁTICAS

TABELA DE EXERCÍCIOS		
01	Reversão pra frente chegada alternada dos pés + reversão pra frente chegada simultâneas dos pés	0,80
02	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + flic para frente	1.40
03	Reversão pra frente chegada simultânea dos pés + flic pra frente + Mortal	2.40
04	Reversão pra frente chegada simultânea dos pés + flic pra frente + Mortal 180°	2.80
05	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + mortal grupado	1.80
06	Reversão para frente com chegada alternada + Reversão com chegada simultânea de pés + mortal grupado	2.20
07	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + mortal estendido	2,40
08	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés + mortal + mortal	3,00
09	Reversão + Rodante	0,60
10	Reversão + Rodante +flic	1,20
11	Reversão chegada com uma perna	0.40
12	Reversão chegada com duas pernas	0.50
13	Reversão sem mãos	1,20
14	Mortal pra frente chegada alternada dos pés + reversão pra frente com chegada simultânea dos pés	1,80
15	Mortal pra frente chegada alternada dos pés + reversão pra frente com chegada simultânea dos pés + Mortal	3,00
16	Mortal pra frente chegada alternada dos pés + rodante	1,20
17	Mortal grupado para frente	0,80
18	Mortal carpado para frente	1,00
19	Mortal estendido para frente	1.40
20	Rodante	0.40
21	Rodante + flic	1,00
22	Rodante + flic + flic	1,40
23	Rodante + Mortal G ou C	1,40
24	Rodante + Mortal E	1,80
25	Rodante + mortal para trás estendido 180	2,20
26	Rodante + flic + mortal para trás grupado	1,80
27	Rodante + flic + mortal para trás estendido	2,20
28	Rodante + flic + mortal para trás estendido 180	2,60
29	Roda	0,30
30	Borboleta	1,00
31	Peixe	0.40
32	Parada de mãos	0.30
33	Parada de mãos rolo	0.40
34	Arco para trás	0.60
35	Arco para frente	0,60
36	Shusten	0.60
37	Salto gato	0.40
38	Salto de vôo	0,60
39	Salto Vôo pé cabeça	1,00
40	Salto espacato ou sissone	0,60
41	Salto de cortada	1,00
42	Salto vôo lateral	0.60
39	Salto afastado	0,80
40	Giro de 360° sobre um dos pés	0.50
41	Giro de 540° sobre um dos pés	1.00
42	Giro de 720° sobre um dos pés	1.50