

**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 2017 GAF

Categoria Mirim – 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 6 a 8 anos e de qualquer nível;
- ✓ A música de solo poderá ser igual ou diferente para todas as ginastas.

NÍVEL 1

SALTO		VD = 1,00 VE = 10,00
UM SALTO COM TRAMPOLIM	Salto de extensão. Aterrissagem sobre colchão de 30cm de altura. OBS: Se a ginasta zerar o primeiro salto, poderá repetir uma vez, sem penalização	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 4,00 VE = 6,00
DOIS EMBALOS B.B	Salto à suspensão, embalo com joelhos flexionados na passagem embaixo da barra e quadril estendido. Chuta para frente estendendo os joelhos. Soltar as mãos atrás. OBS: Se a ginasta passar de pernas estendidas sem tocar os pés no chão, não haverá penalização.	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 = 4,00 VE = 6,00
ENTRADA	Na transversal, entrada ao apoio facial, passagem da perna estendida sobre a trave à posição cavalgada longitudinal. Subida livre.	Sem valor
AVIÃO		1,00
SALTO DE EXTENSÃO		0,50
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ meia ponta e joelhos estendidos.	0,25
04 PASSOS DE COSTAS	Em meia ponta e joelhos estendidos.	0,25 cada
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos flexionados	0,25
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,25 cada
SAÍDA	Salto de extensão para frente na ponta da trave.	0,50

SOLO EM LINHA RETA Coreografia livre - Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos		VD = 4,00 VE = 6,00
ROLAMENTO PARA FRENTE +CANOINHA	Rolo para frente na posição grupada, finalizando em decúbito dorsal, 2 balanços na posição de canoinha estendida.	0,50 + 0,50 + 0,50
POSIÇÃO CARPADA DE FLEXIBILIDADE	Sentada pernas unidas e estendidas a frente, flexão do tronco sobre as pernas.	0,50
VELA+SALTO DE EXTENSÃO	Sem apoio de mãos na subida grupada.	0,50
DESLOCAMENTO SOBRE UMA PERNA (SKIP) UMA VEZ CADA PERNA.	Deslocamento com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,25 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).	0,25 cada

NÍVEL 2

SALTO		VD = 2,00 VE 10,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE MELHOR SALTO COM TRAMPOLIM	Entrada em parada de mãos finalização em decúbito dorsal - Plano alto entre 50 e 60 cm	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 5,00 VE 6,00
DOIS EMBALOS COMPLETOS NA B.B	Salto à suspensão, embalo com joelhos flexionados na passagem embaixo da barra e quadril estendido. Chuta para frente estendendo os joelhos. Soltar as mãos atrás. OBS: Se a ginasta passar de pernas estendidas sem tocar os pés no chão, não haverá penalização.	1,00 cada
OITAVA DE PERNAS UNIDAS		1,00
LANÇAMENTO	Até a horizontal	1,00
ROLAMENTO PARA FRENTE À POSIÇÃO DE VELA	Sustentar na vela com braços estendidos 2" e depois sustentar na flexão de braços, queixo acima da barra 2".	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO TRAVE MÉDIA		VD = 5,00 VE = 6,00
ENTRADA	Na transversal, entrada ao apoio facial, passagem da perna estendida sobre a trave à posição cavalgada longitudinal. Subida livre.	Sem valor
AVIÃO		1,00
SALTO GRUPADO		0,50
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	0,25
PARADA DE MÃOS PERNAS EM AFAST. ÂNTERO-POSTERIOR	Posição longitudinal, uma perna deve chegar à vertical	1,00
½ GIRO SOBRE OS 2 PÉS	Em ½ ponta e joelhos flexionados.	0,25
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. Não é necessário mostrar a meia ponta.	0,50
DOIS LANÇAMENTOS DE PERNAS À FRENTE	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,25 cada
SAÍDA: RODANTE	Na ponta da trave e finalização no colchão.	1,00

SOLO Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos		VD = 5,00 VE = 6,00
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.	0,50
ROLAMENTO PARA TRÁS GRUPADO	Início e finalização na posição grupada.	0,50
DESLOCAMENTO SOBRE UMA PERNA (SKIP) UMA VEZ CADA PERNA.	Deslocamento com elevação alternada de joelhos flexionados à frente, braços alternados contrários aos joelhos.	0,25 cada
PARADA DE MÃOS	Unir as pernas na vertical.	1,00
PONTE	Descer na ponte ou armar a ponte do chão.	0,50
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

NÍVEL 3

SALTO		VD = 3,00 VE = 10,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR – COM TRAMPOLIM	Entrada em parada de mãos – plano de aproximadamente 80 cm de altura – finalização em decúbito dorsal.	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 6,00 VE = 6,00
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	1,50
2 LANÇAMENTOS SEGUIDOS	Na horizontal.	0,50 cada
GIRO DE QUADRIL		1,50
SAÍDA EM SUBLANCE	Lançamento para trás sem apoio dos pés ou com apoio dos pés na barra, joelhos estendidos, pernas unidas ou afastadas	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO TRAVE MÉDIA		VD = 6,00 VE = 6,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal	1,00
AVIÃO		0,50
RODA		1,50
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical.	1,00
SALTO COM AFASTAMENTO ANTERO POSTERIOR		0,50
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	0,50
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 = 6,00 VE = 6,00
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero-posterior de pernas.	0,50
PARADA DE MÃOS ROLO	Subida carpada.	1,00
GIRO 360° SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre no <i>passé</i> .	0,50
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico livre.	0,50
RODANTE + SALTO DE EXTENSÃO		0,50 + 0,25
ROLAMENTO PARA TRÁS CARPADO	Início e finalização com pernas unidas e estendidas.	0,50
PASSAGEM DE DANÇA	Salto de vôo + <i>chassé</i> + salto com lançamento de uma perna estendida à frente.	0,50 + 0,25
ARCO PARA TRÁS		0,50
REVERSÃO COM PERNAS ALTERNADAS		1,00

NÍVEL 4

SALTO Mesa de salto		VD = 4,00 VE = 10,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR- COM 2 TRAMPOLINS ALTURA DA MESA: 1,10 m	Reversão	

BARRA FIXA COM BARROTE DE ASSIMÉTRICAS Aproximadamente 2 metros de altura		VD = 7,00 VE = 6,00
TOMADA DE EMBALO		0,50
BALANÇO PARA TRÁS		0,50
BALANÇO PARA FRENTE		0,50
BALANÇO PARA TRÁS		0,50
OITAVÃO		1,50
LANÇAMENTO	Na horizontal.	1,00
GIRO DE QUADRIL		1,50
SAÍDA: SUBLANCE	Lançamento para trás com apoio dos pés na barra, joelhos estendidos, pernas unidas ou afastadas	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO TRAVE MÉDIA		VD = 7,00 VE = 6,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal.	1,00
ARCO PARA TRÁS OU PRA FRENTE		1,50
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical.	1,00
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto galope ou tesoura + salto grupado	0,40 + 0,40
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>passé</i> .	0,50
SALTO ESPACATO (INÍCIO E FINALIZAÇÃO DE PERNAS UNIDAS)	Salto com afastamento ântero-posterior de pernas.	1,00
SAÍDA: RODA + SALTO EXTENSÃO DE COSTAS		1,20

SOLO EM LINHA RETA Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 30 segundos		VD = 7,00 VE = 6,00
RODANTE + FLIC		0,50 + 1,00
MORTAL DE FRENTE GRUPADO		1,00
SALTO COM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS (JUMP)		0,50
REVERSÃO PERNAS ALTERNADAS + REVERSÃO PERNAS UNIDAS		0,50 + 0,70
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ		0,50
MOVIMENTO PRÓXIMO DO SOLO	Movimento coreográfico livre.	0,30
PASSAGEM DE DANÇA	Salto de voo + salto de voo.	0,50 + 0,50
ESTRELA OU REVERSÃO SEM MÃOS		1,00

NÍVEL 5

SALTO Mesa de salto		VD = 5,00 VE = 10,00
DOIS SALTOS – VALE O MELHOR- COM TRAMPOLIM. ALTURA DA MESA: 1,15m	1º salto: Reversão 2º Salto: Rodante	

BARRA FIXA COM BARROTE DE ASSIMÉTRICAS	Aproximadamente 2 metros de altura	VD = 8,00 VE = 6,00
TOMADA DE EMBALO		0,50
BALANÇO PARA TRÁS		0,50
BALANÇO PARA FRENTE		0,50
BALANÇO PARA TRÁS		0,50
QUIPE		2,00
LANÇAMENTO	Acima da horizontal	1,00
GIRO DE QUADRIL		1,00
LANÇAMENTO	Na horizontal.	1,00
SAÍDA: SUBLANCE	Lançamento para trás com apoio dos pés na barra, joelhos estendidos, pernas unidas ou afastadas	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO TRAVE MÉDIA OU ALTA		VD = 8,00 VE = 6,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal 2"	1,00
180° DE GIRO SOBRE UM PÉ	Perna livre em passé. Finalização na meia ponta sobre os dois pés 2"	0,50
ARCO PARA TRÁS OU PARA FRENTE		1,50
FLIQ		2,00
SALTO JETÉ	<i>Leap</i> em grande afastamento ântero-posterior das pernas	1,00
SAÍDA: RODA + MORTAL DE COSTAS GRUPADO	Na ponta da trave.	0,80 + 1,20

SOLO Na diagonal ou livre (pode ser usado em linha reta ou solo completo) Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 30 segundos		VD = 8,00 VE = 6,00
RODANTE + FLIC + FLIC		0,50 + 1,00 + 1,00
SEQUÊNCIA DE 2 SALTOS COM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS (JUMP)	Grande afastamento lateral de pernas com impulso e finalização de pernas unidas	0,50 + 0,50
REVERSÃO PERNAS UNIDAS + MORTAL PARA FRENTE GRUPADO		0,70 + 1,30
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ		0,50
PASSAGEM DE DANÇA	Dois saltos jeté (<i>leap</i> com grande afastamento ântero-posterior das pernas)	0,50 + 0,50
ESTRELA SEM MÃOS OU REVERSÃO SEM MÃOS		1,00