

**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 TORNEIO ESTADUAL
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA – 2017

No Torneio Estadual as ginastas das categorias pré-infantil (9/10 anos), infantil (11/12 anos), juvenil (13 a 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 Torneio Estadual é aberta à qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à Federação.

Poderão participar do Torneio Estadual 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. Ginastas mirins podem participar do Torneio Estadual.

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:

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

A premiação por equipe será a soma dos 6 melhores resultados da entidade (todas as categorias juntas) GAF e 5 GAM de acordo com tabela de pontuação.

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação individual geral de seus ginastas, conforme a tabela abaixo:

Tabela GAF

Classificação	Pontos
1º	15
2º	12
3º	8
4º	5
5º	2
6º	1

Tabela GAM

Classificação	Pontos
1º	15
2º	12
3º	8
4º	4
5º	1

Para GAF serão computados somente os 6 melhores resultados de cada entidade e para a GAM os **5 melhores** resultados de cada entidade.

Em caso de empate será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

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:

- 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 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.
- **NA PREMIAÇÃO TODAS TEM QUE ESTAR COM O MESMO UNIFORME (ABRIGO OU CAMISETA, OU MALHA)**

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 que deve estar centralizado na altura do esterno ou peito no *collant*.

Arbitragem:

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

Especificações das Séries: TNGA**-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 **1'30min**. A ginasta que exceder o tempo será penalizada com desconto de **1.00** pontos na NE;
- 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 sustenta – 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

SALTO SOBRE A MESA

Altura da Mesa: 1,10 m ou 1,20 m

Reversão para frente (Grupo 1)

Nota D = 5,00 Nota E = 10,00

2 Saltos - NF = Nota do Melhor Salto

OBS: SE COLOCAR MINI-TRAMPOLIM, DEDUÇÃO DE 1,00, SE COLOCAR CAVALO DEDUÇÃO DE + 1,00

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Série 1

Nota máxima = 11.00 D 5.00 E 6.00

1. Subida de oitava à força **1,00**
2. Lançamento com pernas unidas **0,50**
3. Giro de quadril **1,00**
4. Subida grupada ao apoio dos pés **0,50**
5. Balanço para frente **0,50**
6. Balanço para trás **0,50**
7. Balanço para frente **0,50**
8. Saída – soltar barrote atrás **0,50**

Série 2

Nota Máxima = 12.00 D 6.00 E 6.00

1. Kipe ao apoio facial **1,50**
2. Lançamento com pernas unidas acima da horizontal **0,50**
3. Giro de quadril para trás **1,00**
4. Subida grupada ao apoio dos pés **0,50**
5. Oitavão **1,50**
6. Saída – sublançamento para frente com pernas unidas ou afastadas **1,00**

Série 3

Nota Máxima = 13.00 D 7.00 E 6.00

1. Kipe ao apoio facial **1,00**
2. Lançamento com pernas unidas acima da horizontal **1,00**
3. Giro de quadril para trás **1,00**
4. Lançamento para trás ao balanço e kipe ao apoio facial **1,00**
5. Subida grupada ao apoio dos pés ou giro de sola **1,00**
6. Kipe ao apoio facial **1,00**
7. Saída – sublançamento para frente com pernas unidas ou afastadas **1,00**

TRAVE DE EQUILÍBRIO

Série 1

Nota máxima = 11.00 D 5.00 E 6.00

1. Entrada livre – SEM VALOR x
2. Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé em ½ ponta 2" (passé) **0,50**
3. Salto galope ou tesoura **1,00**
4. Salto grupado **1,00**
5. Equilíbrio facial - avião **0,50**
6. Parada de mãos (não é necessário que chegar na vertical) **1,00**
7. Saída – Rodante **1,00**

Série 2

Nota máxima = 12.00 D 6.00 E 6.00

1. Entrada livre – SEM VALOR x
2. Giro de 180 graus sobre um pé **0,50**
3. Salto galope + salto grupado **1,00**
4. Equilíbrio facial- avião **1,00**
5. Parada de mãos chegando na vertical **1,00**
6. Reversão lateral - Estrela/roda **1,50**
7. Saída – Reversão para frente **1,00**

Série 3

Nota máxima = 13.00 D 7.00 E 6.00

1. Entrada em Esquadro com afastamento lateral das pernas **1,00**
2. Giro de 180 graus sobre um pé **0,50**
3. Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (leap) **1,00**
4. Sissone ou espacato + salto grupado **1,00**
5. Equilíbrio facial- avião **0,50**
6. Reversão Lenta para trás **1,00**
7. Reversão lateral - Estrela/roda **1,00**
8. Saída – mortal grupado para frente **1,00**

SOLO

Série 1 –

Nota máxima = 11.00 D 5.00 E 6.00

1. Rodante + Flic **1,00**
2. Reversão para frente alternada ou com chegada simultânea dos pés **1,00**
 3. Reversão Lenta para trás/ponte para trás **1,00**
4. Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (leap) **1,00**
5. Salto em grande afastamento lateral das pernas (jump) **1,00**

Série 2

Nota máxima = 12.00 D 6.00 E 6.00

1. Rodante + Flic +Flic + salto estendido **1,00**
2. Reversão alternada + reversão com chegada simultânea dos pés **1,00**
 3. Mortal para frente grupado **1,00**
 4. Estrela sem mãos **1,00**
5. Passagem de dança – 2 saltos 1 deles em grande afast. antero posterior das pernas **1,00**
6. 2 Saltos em grande afastamento lateral e ou antero posterior das pernas (jump) **1,00**

Série 3

Nota máxima = 13.00 D 7.00 E 6.00

1. Sequencia acrobática para trás com mortal **2,00**
2. Reversão alternada + reversão com chegada simultânea dos pés **1,00**
 3. Mortal para frente grupado **1,00**
 4. Estrela sem mãos ou reversão para frente sem mãos **1,00**
5. Passagem de dança – 2 saltos diferentes, um deles em grande afastamento antero posterior das pernas **1,00**
6. 2 Saltos diferentes em grande afastamento lateral e ou antero posterior das pernas (jump) **1,00**

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					
• Altura		x			
• 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					Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80
• Pernas afastadas	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	

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				
• Ritmo pobre	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			
• Giro livre – a cima da horizontal até 45°	X				
• Giro livre – na horizontal		X			
• Giro livre – abaixo da horizontal			X		
Lançamentos					
• Na horizontal (90°)					Sem desconto
• <90°>45°	X	X			
• <45°			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			
• Imprecisão	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					Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80
• Pernas afastadas	X				
• 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 10º					Sem desconto
• De 10º a 30º	X				
• De 30º a 45º		X			
• Abaixo de 45º					Considerar rolo de frente
Giro de sobre uma perna 360º e 540º					
• 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 10º					Ângulo do quadril na parada de mãos
• De 10º a 30º	X				
• De 30º a 45º		X			
• Abaixo de 45º					Considerar rolo de costas
Rolamentos					
• Ajuste de mãos no solo na finalização	X cd				
Aterrissagem					Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80
• Pernas afastadas	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		
• Apoio de 1 ou 2 mãos no solo				X	
• Queda sobre joelhos ou quadril				X	