

**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 CLASSE ABERTA**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA – 2017**

**II DIVISÃO e I DIVISÃO**

No Classe Aberta II Divisão 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 seguir uma das duas opções de séries em cada aparelho.

No Classe Aberta I Divisão as ginastas das categorias pré-infantil (8 a 11 anos), infantil (9 a 12 anos), juvenil (11 a 15 anos) e adulto (12 anos ou mais) deverão seguir regulamento CBG e FIG em cada aparelho.

**Participantes:**

A participação no Classe Aberta é aberta à qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à Federação.

Somente poderão do Classe Aberta II 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 que tenham participado deverão participar do Classe Aberta I Divisão.

**Substituições:**

Só podem ser feitas até 03 dias após a data da inscrição.

**II Divisão**

**Categorias:**

Pré Infantil	09 e 10 anos
Infantil	11 e 12 anos
Juvenil	13 a 15 anos
Adulto	16 anos e acima

**I Divisão**

**Categorias:**

Pré Infantil	08 e 11 anos
Infantil	09 e 12 anos
Juvenil	11 a 15 anos
Adulto	12 anos e acima

**Premiação e classificação: Individual Geral e Aparelhos GAF:**

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 aparelho será para os 3 melhores de cada categorias em cada aparelho.

A premiação será dividida em Classe Aberta I e Classe Aberta II divisão.

Não haverá premiação por equipes.

## 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.

## 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.

# 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 3 (TNGA iniciantes)

**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**

### Série 4 (TNGA Intermediário)

**Nota máxima = 11.00      D 8.00      E 6.00**

1. Kipe ao apoio facial **1.00**
2. Impulso para trás acima horizontal **0.50**
3. Giro Livre acima horizontal **1.50**
4. Kipe ao apoio facial **1.00**
5. Subida grupada ao apoio dos pés ou giro de sola **0.50**
6. Kipe ao apoio facial para o BS **1.00**
7. Impulso para trás acima horizontal **0.50**
8. Oitavão **1.00**
9. Sublançamento a frente com pernas unidas ou afastadas **1.00**

# TRAVE DE EQUILÍBRIO

## Série 3 (TNGA Iniciante)

**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**

## Série 4 (TNGA Intermediário)

**Nota máxima = 14.00      V 8.00      E 6.00**

1. Entrada em Esquadro com afastamento lateral das pernas **0.50**
2. Giro de 360° sobre 1 dos pés **1.00**
3. Salto espacate (Split) com grande afast. antero posterior das pernas (Leap) + salto jump **1.50**
4. Reversão lenta para frente ou trás **1.50**
5. Flic flac **2.50**
6. Saída – mortal grupado ou carpado para frente **1.00**

# SOLO

## Série 3 (iniciantes)

**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 ântero posterior das pernas (jump) **1,00**

## Série 4 (TNGA intermediário)

**Nota máxima = 11.00      D 8.00      E 6.00**

1. Rodante, Flic, mortal para trás grupado **2.00**
2. Reversão com chegada simultânea dos pés, mortal para frente grupado **1.50**
3. Rodante Flic, Flic, Flic, salto estendido **1.00**
4. Estrela sem mãos ou reversão para frente sem mãos **1.00**
5. Passagem de dança – 2 saltos diferentes, 1 deles em grande afast. antero posterior das pernas (Leap) **1.00**
6. Dois Saltos diferentes em grande afast lateral e ou ântero posterior das pernas (jump) **1.00**
7. Giro no mínimo 360 graus sobre um dos pés **0.50**

# TABELA DE FALHAS GERAIS E DEDUÇÕES ESPECÍFICAS COPAS

## SALTO

	0,10	0,30	0,50	1,00	OBS
<b>Primeiro voo</b>					
• 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			
<b>Repulsão</b>					
• 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			
<b>Segundo voo</b>					
• Altura	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas ou joelhos afastados	X	X			
• Distância insuficiente	X	X	X		
<b>Geral</b>					
• Dinamismo insuficiente	X	X	X		
<b>Flanco</b>					
• Altura		x			
• Chegada deve ser de frente para o cavalo		Lado	Costas		
• Ângulo do quadril	>10°- 30°	31°- 45°	<45°		Até 10° s/ desconto
<b>Grupado e afastado</b>					
• Ângulo de extensão do corpo no 1º voo	X	X			Na horizontal s/ desconto
<b>Reversão ou rodante c/ giro EL no 2º voo</b>					
• Não completar o giro					Salto sem giro
<b>Todos os saltos</b>					
• Mais de um toque no mini-trampolim			X Mini e Mirim		Inválido para demais categorias
<b>Aterrissagem</b>					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
<b>Falhas de execução</b>					
• 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				
<b>Falhas específicas</b>					
• 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		
<b>Oitavinha, giro de quadril e oitavão</b>					
• 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		
<b>Lançamentos</b>					
• Na horizontal (90°)					Sem desconto
• <90°>45°	X	X			
• <45°			X		
• Permanecer c/ barriga na barra					Inválido
<b>Grupadinho</b>					
• 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
<b>Saídas sublançe</b>					
• Quadril baixo	X	X	X		
• Altura	X	X	X		
<b>Pausa</b> – Leve parada entre um elemento e outro, sem balanço de pernas	X				Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída
<b>Impulso vazio</b> – Leve parada com balanço de pernas para trás antes do próximo elemento		X			Válido entre: oitavinha, giro de quadril, grupadinho e oitavão e saída
<b>Impulso suplementar</b> – Interrupção do exercício e/ou balanço (s) de pernas no apoio facial e/ou suspensão, frente e trás sem exercício			X		
<b>Aterrissagem</b>					
• Pernas afastadas	X				<b>Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80</b>
• 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
<b>Falhas de execução</b>					
• 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			
<b>Deduções específicas do aparelho</b>					
• Agarrar-se para evitar queda			X		
• Movimentos adicionais de equilíbrio	X	X	X		
• Falta de intenção de saída			X		
<b>Impulso à parada de mãos</b>					Em afastamento ântero-posterior
• Até 10°					<b>Sem desconto</b>
• De 10° a 30°	X				
• De 30° a 45°		X			
• Abaixo de 45°			X		
• Não tirar os dois pés da trave					<b>Inválido</b>
<b>Parada de mãos</b>					As pernas devem estar unidas na vertical
• Até 10°					<b>Sem desconto</b>
• De 10° a 30°	X				
• De 30° a 45°		X			
• Abaixo de 45°			X		
<b>Avião</b>					
• Perna abaixo da horizontal (90°)			X		
• Perna na horizontal		X			
• Perna acima da horizontal (45°)	X				
• Não manter 2"		X			
<b>Giro de 360° sobre 1 pé</b>					
• Giro incompleto					<b>Inválido</b>
• Perna livre: terminação na frente, ao lado, atrás					<b>Sem desconto</b>
<b>Saída rodante e reversão</b>					
• Falta de amplitude (repulsão)	X	X			
<b>Sequência de dança</b>					
• Leve pausa até 1 seg.	X				
• 2° toque do pé livre ou saltito antes do 2° salto					<b>Perde o valor da ligação</b>
<b>Aterrissagem</b>					<b>Máximo de descontos de aterrissagem sem queda = 0,80</b>
• 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
<b>Falhas de execução</b>					
• 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			
<b>Parada de mãos rolo</b>					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
<b>Giro de sobre uma perna 360° e 540°</b>					
• Não completar o giro					Inválido
• Perna livre terminar na frente, lado ou atrás					Sem desconto
<b>Peixe</b>					
• 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			
<b>Arco para trás e para frente</b>					
• 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
<b>Oitava à parada (Chusten)</b>					
• 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
<b>Rolamentos</b>					
• Ajuste de mãos no solo na finalização	X cd				
<b>Aterrissagem</b>					
• 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	