



Regulamento Técnico 2018 GAF **Categoria Mirim – 6 a 8 anos**

A ginasta deverá optar por apenas um nível em todos os aparelhos;

Deverá ser entregue à banca de arbitragem, uma súmula com os níveis a serem apresentados pelas ginastas, em todos aparelhos. Em anexo.

A premiação se dará separadamente por níveis, independentemente da idade. Assim, teremos a campeã do nível 1, campeã do nível 2, sucessivamente até o nível 5;

Os elementos OMITIDOS SERÃO PENALIZADOS DE ACORDO COM SEU VALOR NA TABELA. ELEMENTOS ACRESCENTADOS, SERÃO PENALIZADOS COM FALHAS DE EXECUÇÃO, EM AMBOS OS CASOS, HAVERÁ UMA DEDUÇÃO DE 0,50, ALÉM DAS CITADAS ACIMA. Em caso de qualquer dúvida, a direção da competição aplicará as regras do Código de Pontuação FIG.

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, TEMPO DE ACORDO COM O NÍVEL, ALTURA DA TRAVE (PARA OS NÍVEIS 4 E 5) PODERÁ SER MÉDIA OU ALTA. O TEMPO ATÉ 1'30"

EXCESSO DE TEMPO para trave e solo DEDUÇÃO DE 0,10 pt.

CASO OCORRA UMA PAUSA ENTRE AS SEQUÊNCIAS DE DANÇA NA TRAVE – SERÁ ATRIBUÍDO UMA DEDUÇÃO DE 0,30 NA NP. PARA SEQUÊNCIAS ACROBÁTICAS INCOMPLETAS NO SOLO- SERÁ DESCONTADO TODA PARTE.

Se a ginasta zerar o salto, EM QUALQUER NÍVEL, poderá repetir uma vez, sem penalização.

É obrigatória a presença do treinador entre as barras na série de paralelas para os níveis 04 e 05.

Casos omissos serão resolvidos pela direção técnica, com base no CP.



Nível 1- Valor 9 pontos

SALTO		VD = 3,00 VE = 6,00
Um salto com Trampolim	Salto de extensão. Aterrissagem sobre colchão de 30cm de altura.	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 3,00 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.	0,50 cada
Oitava	Com ou sem auxílio de rampa ou trampolim.	1,00
Rolamento para frente	Do apoio facial, rolamento para frente sustentando 2" com braços flexionados e queixo acima da barra.	1,00
TRAVE DE EQUILÍBRIO – TRAVE MÉDIA		VD = 3,00 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		0,50
Salto de extensão		0,50
½ giro sobre os 2 pés	Em ½ meia ponta e joelhos estendidos.	0,40
04 passos de costas	Em meia ponta e joelhos estendidos.	0,30
½ giro sobre os 2 pés	Em ½ ponta e joelhos flexionados	0,40
Dois lançamentos de pernas à frente	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,30 cd
Saída	Salto de extensão para frente na ponta da trave.	0,30
SOLO - EM LINHA RETA		VD = 3,00 VE = 6,00
Coreografia livre - Tempo máximo 1 MINUTO		
Rolamento para frente +canoinha	Rolo para frente na posição grupada, finalizando em decúbito dorsal, 2 balanços na posição de canoinha estendida.	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.	0,50
½ giro sobre os 2 pés	Em ½ ponta e joelhos estendidos.	Sem valor
Dois lançamentos de pernas à frente	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50
Roda		0,50



Nível 2 - Valor 10,00

SALTO		VD = 4,00 VE 6,00
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 = 4,00 VE 6,00
Dois embalos COMPLETOS NA b.b	Salto à suspensão, embalos 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
IMPULSO PARA TRÁS	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 = 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		0,75
Salto GALOPE	Elevar Joelhos alternados a 90°	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 plié em 4ª posição com perna livre à frente e finalização de pernas estendidas. Não é necessário mostrar a meia ponta.	0,25
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.	0,50
SOLO - Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos		VD = 4,00 VE = 6,00
Salto espacato OU SALTO AFASTADO (jump)	Salto com afastamento ântero-posterior ou lateral de pernas.	0,75
Rolamento para frente carpado	Manter pernas unidas e estendidas durante todo o movimento.	0,75
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
Parada de mãos	Unir as pernas na vertical.	0,50
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> .	0,25
RODA		0,50



Nível 3 - Valor 11,00

SALTO		VD = 5,00 VE = 6,00
Dois saltos iguais - vale o melhor – com trampolim	Entrada em parada de mãos finalização em decúbito dorsal - Plano alto entre 80cm e 1m.	
PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 5,00 VE = 6,00
Balanço da entrada de quipe	Iniciando sobre uma banqueta 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	1,00
IMPULSO PARA TRAS	Até horizontal.	1,00
Giro de quadril		1,00
Saída em sublançe	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 = 5,00 VE = 6,00
ENTRADA: ESQUADRO EM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS	Esquadro afastado na posição transversal	1,00
AVIÃO		0,75
½ GIRO SOBRE OS DOIS PÉS	Em ½ ponta e joelhos estendidos (máximo de amplitude).	0,50
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical. (Não precisa marcar 2")	1,00
SALTO GRUPADO	Elevar Joelhos a 90°	0,75
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>Passé</i> .	0,50
SAÍDA: RODANTE	Na ponta da trave e finalização no colchão.	0,50
SOLO EM LINHA RETA Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 10 segundos		VD = 5,00 VE = 6,00
Salto espacato OU SALTO AFASTADO (jump)	Salto com afastamento ântero-posterior ou lateral de pernas.	0,50
Parada de mãos rolo	Finalização com subida na posição carpada.	1,00
Giro 360° sobre um dos pés	Perna livre no <i>Passé</i> .	0,50
Rodante + salto de extensão		0,50
Rolamento para trás carpado	Início e finalização com pernas unidas e estendidas.	0,50
salto de voo (IEAP)	Salto com impulso em um dos pés e grande afastamento ântero-posterior	0,50
Arco para trás		0,50
REVERSÃO PARA FRENTE COM PERNAS ALTERNADAS		1,00



Nível 4 – Valor 12,00

Este regulamento está baseado nos níveis do Campeonato Brasileiro Pré-Infantil.

SALTO Mesa de salto		VD = 6,00 VE = 6,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR- COM 2 TRAMPOLINS ALTURA DA MESA: 1,10m	Reversão	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 6,00 VE = 6,00
OITAVA AO APOIO FACIAL		1,00
IMPULSO PARA TRÁS NA HORIZONTAL		1,00
GIRO DE QUADRIL		1,00
GRUPADINHO		1,00
2 BALANÇOS A FRENTE E SOLTA A TRÁS		1,00 cada

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
PARADA DE MÃOS	Posição longitudinal, pernas unidas na vertical. (Não precisa marcar 2")	1,00
SEQUÊNCIA DE DANÇA	Salto galope ou tesoura + salto grupado	0,50 cada
½ GIRO SOBRE UM DOS PÉS	Perna livre em <i>Passé</i> .	0,75
RODA		1,00
SAÍDA: CORRIDA SALTO DE EXTENSÃO NA PONTA DA TRAVE	Educativo para saída de mortal para frente	0,75

SOLO EM LINHA RETA Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 30 segundos		VD = 6,00 VE = 6,00
RODANTE + FLIC		1,50
SALTO COM AFASTAMENTO LATERAL DE PERNAS (JUMP)	Salto com afastamento ântero-posterior de pernas.	1,00
REVERSÃO PERNAS ALTERNADAS		0,75
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ		0,50
REVERSÃO COM ATERRISSAGEM SOBRE OS 2 PÉS		1,00
SALTO DE VOO (LEAP)	Salto com impulso em um dos pés e grande afastamento ântero-posterior	0,75
ARCO PARA TRÁS		0,50



Nível 5 – Valor 13,00

Este regulamento está baseado nos níveis do Campeonato Brasileiro Pré-Infantil.

SALTO Mesa de salto		VD = 7,00 VE = 6,00
DOIS SALTOS IGUAIS - VALE O MELHOR- COM 1 TRAMPOLIM. ALTURA DA MESA: 1,10 m	Reversão	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS		VD = 7,00 VE = 6,00
QUIPE		1,25
IMPULSO PARA TRÁS ACIMA DA HORIZONTAL	Pernas unidas	0,75
GIRO DE QUADRIL		0,50
GRUPADINHO		1,00
1 BALANÇO A FRENTE		0,50
OITAVÃO		0,75
IMPULSO PARA TRÁS NA HORIZONTAL		0,50
OITAVÃO		0,75
SAÍDA: SUBLANÇAMENTO COM APOIO DOS PÉS NA BARRA	Pernas unidas ou afastadas	1,00

TRAVE DE EQUILÍBRIO TRAVE MÉDIA OU ALTA		VD = 7,00 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"	0,75
SALTO JUMP	Salto com afastamento ântero posterior ou lateral de pernas/ Wolf/ sissone.	1,00
RODA		1,00
SALTO DE VOO (LEAP)	Afastamento ântero-posterior das pernas	1,00
AVIÃO		0,25
ARCO PARA TRÁS		1,00
SAÍDA: MORTAL PARA FRENTE GRUPADO	Na ponta da trave.	1,00

SOLO Na diagonal ou livre (pode ser usado em linha reta ou solo completo) Coreografia livre Tempo máximo 1 minuto e 30 segundos		VD = 7,00 VE = 6,00
RODANTE + FLIC + FLIC		2,00
SALTO (JUMP)	Grande afastamento lateral ou ântero posterior de pernas com impulso e finalização de pernas unidas	1,00
REVERSÃO PERNAS ALTERNADAS +REVERSÃO COM ATERRISSAGEM SOBRE OS 2 PÉS		1,50
360° DE GIRO SOBRE UM PÉ		0,50
PASSAGEM DE DANÇA (LEAPS)	Salto de voo+ salto de voo	0,50 + 0,50
ESTRELA SEM MÃOS OU REVERSÃO SEM MÃOS		1,00

REVISADO EM JUNHO/2018



SÚMULA MIRIM GAF

CLUBE:
EQUIPE: (1) (2) (3)
TREINADOR:

 ORDEM DE APRESENTAÇÃO DAS GINASTAS	NÍVEL
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

 ORDEM DE APRESENTAÇÃO DAS GINASTAS	NÍVEL
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

 ORDEM DE APRESENTAÇÃO DAS GINASTAS	NÍVEL
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

 ORDEM DE APRESENTAÇÃO DAS GINASTAS	NÍVEL
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	