



# REGULAMENTO TÉCNICO 2018

## GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

### PROGRAMA COMPETITIVO

<b>CATEGORIA MIRIM</b>		
Ginastas nascidos em 2010, 2011 e 2012.		
Bases técnicas		
<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>		
Séries 01, 02, 03 e 04		
<b>APARELHOS</b>	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra-fixa. Salto regra especial dentro de cada categoria (conforme tabela)	
<b>INFORMAÇÕES GERAIS</b>	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.	
	O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.	
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte	
	Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,50 p.	
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.	
<b>SISTEMA DE COMPETIÇÃO</b>		
<b>CI - CII - CIV</b>	8 - 8 - 3, isto é, máximo 08 ginastas inscritos, máximo 08 ginastas competindo por aparelho e 03 notas válidas para a equipe. Obs. Caso a entidade tiver mais do que 08 ginastas para inscrever, estes deverão competir individualmente.	
<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>POR EQUIPES</b>	CI Três melhores notas em cada aparelho	Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>INDIVIDUAL GERAL</b>	CI - Segundo a divisão das faixas etárias: <b>06 anos</b> 07 e 08 anos - <b>Sub 08</b>	Medalhas do 1º ao 6º
<b>MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO</b>	Para todos os ginastas não premiados	
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
<b>CI</b>	Programa obrigatório	Todos participam
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>APARELHOS</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança e observações</b>
<b>SOLO</b>	Tempo máximo 70 segundos	Não autorizado
<b>CAVALO COM E SEM ALÇAS</b>	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Permitido plinto ou colchão
<b>ARGOLAS</b>	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm
<b>SALTO</b>	110 cm	
<b>PARALELA</b>	Livre até 180 cm do colchão, altura única para toda equipe	Colchão de 10 ou 20 cm
<b>BARRA</b>	220 cm do colchão	Colchão de 10 ou 20 cm



# REGULAMENTO TÉCNICO 2018

## GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

### PROGRAMA OBRIGATÓRIO

#### SOLO

##### **SÉRIE 1 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, salto extensão + salto grupado	0,50
2.	Lançamento de pernas á frente, RODA finalizando lateralmente	1,00
3.	¼ de giro continuando na direção do deslocamento, impulso a parada de mãos e retornar à posição fundamental	1,00
4.	Rolamento para frente com as pernas unidas terminando em pé	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
6.	Vela (2 segs.), seguido de salto em extensão com meia volta	0,50
7.	Roda unindo os pés terminando de frente ou rodante	1,00

##### **SÉRIE 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.), retornar à posição fundamental.	1,00
2.	Lançamento de pernas à frente e Roda finalizando lateralmente	1,00
3.	¼ de giro continuando na direção do deslocamento, Rodante + salto de extensão	1,00
4.	Rolamento para trás com as pernas estendidas finalizando com pernas afastadas	0,50
5.	Descer para posição sentada controladamente até sentar com grande afastamento das pernas. Flexão do tronco á frente (cachorrinho 2 segs.)	0,50
6.	Vela (2 segs.), retornando em pé á posição fundamental	0,50
7.	Parada de mãos passageira unindo as pernas e retornando controladamente a posição fundamental	0,50
8.	Corrida, salto voado para frente (peixe) posição fundamental	1,00

##### **SÉRIE 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.), retornar à posição fundamental.	1,00
2.	Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem.	1,00
3.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas.	1,00
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	1,00
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés unidos no solo. Levantar-se até a posição fundamental.	1,00
6.	Chute com uma das pernas passagem pela parada de mãos no impulso seguido de rolamento à frente à posição fundamental. (C-A)	0,50
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,50

##### **SÉRIE 4 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 segs.), retornar à posição fundamental (A-C)	1,00
2.	Corrida sobre passo rodante Flic salto levemente selado aterrissagem	1,50
3.	Oitava à parada de mãos com os braços estendidos	1,00
4.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 segs.)	0,50
5.	Esquadro afastado (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.	1,00
6.	Parada de mãos à força, rolamento à frente à posição fundamental (C-A)	2,00
7.	Corrida sobre passo Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental.	1,00



### **CAVALO COM ALÇAS**

#### **SÉRIE 1 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Chute perna direita	0,50
2.	Chute perna esquerda	0,50
3.	Chute perna direita	0,50
4.	Chute perna esquerda	0,50
5.	Passagem da perna direita para frente	0,50
6.	Passagem da perna esquerda para frente	0,50
7.	Passagem da perna direita para trás	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para trás	0,50
9.	Apoio facial 2 segs. - PF	1,00

#### **SÉRIE 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Chute perna direita	0,50
2.	Chute perna esquerda	0,50
3.	Chute perna direita	0,50
4.	Chute perna esquerda	0,50
5.	Passagem da perna direita para frente	0,50
6.	Balanço de tesoura	0,75
7.	Passagem perna direita para trás	0,50
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,50
9.	Balanço de tesoura	0,75
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,50
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	0,50

#### **SÉRIE 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,50
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,50
3.	Passagem da perna direita para trás	0,50
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,50
5.	Passagem da perna direita para frente	0,50
6.	Balanço de tesoura	1,00
7.	Passagem perna direita para trás	0,50
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,50
9.	Balanço de tesoura	1,00
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,50
11.	Apoio facial 2 segs. – PF	1,00

#### **SÉRIE 4 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Passagem da perna direita para frente (ou esquerda)	0,50
2.	Passagem da perna esquerda para frente	0,50
3.	Passagem da perna direita para trás	0,50
4.	Passagem da perna esquerda para trás	0,50
5.	Passagem da perna direita para frente	0,50
6.	Passagem da perna direita para trás (falsa tesoura)	2,00
7.	Balanço para lado direito com pernas afastada	0,50
8.	Passagem da perna esquerda para frente (lado esquerdo)	0,50
9.	Passagem da perna esquerda para trás (falsa tesoura)	2,00
10.	Apoio facial 2 segs. – PF	0,50



## **ARGOLAS**

\* As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação as argolas (horizontal)

### **SÉRIE 1 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.) na posição grupada	0,50
2.	Retorno lento até a suspensão e extensão total do corpo (2 segs.)	0,50
3.	Da suspensão, subida carpada até a vela e descida carpada lenta até a suspensão dorsal (2 segs.)	1,00
4.	Retorno carpado até a Vela (2 segs.)	1,00
5.	Tomada de impulso, balanço completo	0,50
6.	Balanço completo	0,50
7.	Saída em mortal grupado para trás	1,00

### **SÉRIE 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.)	0,50
2.	Retorno lento até a suspensão e extensão total do corpo (2 segs.)	0,50
3.	Da suspensão, subida carpada até a vela e descida carpada lenta até a suspensão dorsal (2 segs.)	1,00
4.	Retorno carpado até a Vela (2 segs.)	1,00
5.	Tomada de impulso, balanço completo	1,00
6.	Balanço completo	1,00
7.	Saída em mortal carpado para trás	1,00

### **SÉRIE 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão	1,00
2.	Subida carpada até a vela, descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	1,00
4.	Tomada de impulso, balanço completo	1,00
5.	Balanço completo	1,00
6.	Saída em mortal estendido para trás	2,00

### **SÉRIE 4 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2 segs.), retorno lento até a suspensão.	1,00
2.	Subida carpada até a vela descida lenta até a canoinha dorsal (2 segs.)	1,00
3.	Retorno carpado até a vela (2 segs.)	0,50
4.	Tomada de impulso, balanço completo.	1,00
5.	Balanço atrás, enloque	2,00
6.	Balanço completo	1,00
7.	Saída em mortal estendido para trás	1,50



### SALTO OBRIGATÓRIO

CATEGORIA	SALTO	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Mirim	Reversão (11) Com 1 trampolim	3,00	1,10 cm	Dois saltos, valendo a maior nota  Nota de apresentação: 10,00 p.
	Reversão (11) Com 2 trampolins	2,50		
	Reversão (11) Com Mini-tramp	2,00		
	Flanco ou afastado direto com trampolim ou Mini-tramp	1,50		



## **PARALELA**

### **SÉRIE 1 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço na suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, escalada com pernas afastadas e flexionadas até o apoio de mãos	0,50
3.	Apoio com afastamento das pernas nos barrotes, extensão total do corpo à frente no apoio de mãos	0,50
4.	Flexão dos joelhos, lançamento á frente unindo as pernas	0,50
5.	Balanço completo no apoio de mãos (altura do barrote)	1,00
6.	Balanço completo no apoio de mãos (altura do barrote)	1,00
7.	Saída por trás entre os barrotes a PF	0,50

### **SÉRIE 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente,	0,25
3.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente no apoio de mãos	0,25
4.	Passagem das mãos para frente e ESQUADRO AFASTADO (2 segs.)	1,00
5.	Voltar ao apoio das pernas no barrote, imediata flexão dos joelhos com lançamento á frente unindo as pernas	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos (altura do barrote)	1,00
7.	Balanço completo no apoio de mãos (altura do barrote)	1,00
8.	Saída lateral por trás sobre os barrotes a PF	1,00

### **SÉRIE 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, balanço suspensão 2x (abrindo o quadril)	1,00
2.	Imediata dominação traseira ao apoio braquial, balanço à frente,	0,25
3.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente,	0,25
4.	Esquadro com pernas unidas (2 segs.).	2,00
5.	Lançamento à frente com extensão do quadril	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos (altura do barrote)	1,00
7.	Balanço completo no apoio de mãos (altura do barrote)	1,00
8.	Saída lateral sobre o barrote, apoio de ambas as mãos neste barrote a PF	1,00

### **SÉRIE 4 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso, Quipe ao afastamento das pernas estendidas e apoio nos barrotes.	1,00
2.	Esquadro com as pernas unidas (2 segs.),	1,00
3.	Lançamento à frente com extensão do quadril, balanço para trás,	0,25
4.	Descida à suspensão (extensão total do corpo altura do barrote), seguido de balanço completo abrindo o quadril embaixo,	1,00
5.	Imediato balanço atrás ao apoio braquial, balanço à frente,	0,50
6.	Dominação dianteira, afastamento das pernas e apoio nos barrotes, extensão total do corpo à frente, passagem do apoio de mãos à frente	0,25
7.	Esquadro afastado (2 segs.)	1,00
8.	Parada de mãos à força com pernas afastadas	1,50
9.	Balanço completo à parada de mãos passageira	1,00
10.	Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta	0,50



## **BARRA**

\* As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação a horizontal da linha da Barra

### **SÉRIE 1 - Nota de partida – 11,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, flexão de cotovelos até passar o queixo da barra na tomada dorsal (2 segs.), retornar a suspensão	1,00
2.	Tomada de embalo	0,50
3.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
4.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
5.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

### **SÉRIE 2 - Nota de partida – 12,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 6,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava até o apoio	1,00
2.	Descida para frente carpada lenta finalizando com flexão de cotovelos, corpo estendido e queixo acima da barra na tomada dorsal (2 segs.), retornar a suspensão	1,00
3.	Tomada de embalo	0,50
4.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

### **SÉRIE 3 - Nota de partida – 13,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 7,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,50
2.	Lançamento atrás	0,50
3.	Giro de quadril	2,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	1,00
5.	Balanço para frente, balanço para trás	1,50
6.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50

### **SÉRIE 4 - Nota de partida – 14,00 pontos.**

Valor de Dificuldade – 8,00 pontos.

Valor de Apresentação – 6,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Subida em oitava	1,00
2.	Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)	1,00
3.	Giro de quadril	1,00
4.	Descer a frente (sub-lançamento) balanço para trás	1,00
5.	Balanço para frente ½ cambio	1,00
6.	Balanço misto completo	1,00
7.	Troca para tomada dorsal atrás	0,50
8.	Balanço completo	1,00
9.	Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a P.F.	0,50