



**REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
2019**

CATEGORIA PRÉ INFANTIL

(8 a 11 anos)

Ginastas nascidas em 2011, 2010, 2009, e 2008.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO	
Séries 01, 02, 03, 04 e 05	
Aparelhos	
APARELHOS	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo (ou esteira).
	Salto regra especial dentro de cada categoria (vide tabela)
INFORMAÇÕES GERAIS	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 a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.
	Quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item da série, será penalizada com uma dedução neutra de (1.0 pto) e não receberá o valor respectivo (Painel D).
	Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.
	As partes das séries têm exercícios principais, e, se estes não forem válidos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte.
Por motivo de segurança, é permitido que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída de trave de equilíbrio e durante toda a apresentação das Paralelas Assimétricas, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

PREMIAÇÃO		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Quatro melhores notas em cada aparelho (6- 6- 4)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalhas do 1º ao 10º • 11 anos – medalhas do 1º ao 10º 	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalha do 1º ao 3º • 11 anos – medalha do 1º ao 3º 	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
Obrigatório		Todos participam

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	MEDIDAS	COLCHÕES DE SEGURANÇA
Salto sobre a mesa	1,10 m	Oficial
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	Colchão adicional 10 cm
Trave de Equilíbrio	Oficial FIG	Tempo Máximo: 1'30".
Solo	Oficial FIG (ou esteira)	Tempo Máximo: 1'30."



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

CATEGORIA INFANTIL

(8 a 12 anos)

OLESC / FESPORTE¹

(8 a 12 anos)

Ginastas nascidas em 2007, 2008, 2009, 2010 e 2011.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO	
Séries 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07 e 08	
APARELHOS	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo (ou esteira).
	Salto regra especial dentro de cada categoria (vide tabela)
INFORMAÇÕES GERAIS	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 a ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.
	Quando a ginasta não demonstrar a tentativa de realização de qualquer item da série, será penalizada com uma dedução neutra de (-1.0 pto) e não receberá o valor respectivo (Painel D).
	Caso a ginasta acrescentar qualquer elemento à série: Painel D: -1.00p. por inclusão de item Painel E: deduções por falhas de execução Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte.
Por motivo de segurança, é permitido que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída de trave de equilíbrio e durante toda a apresentação das Paralelas Assimétricas, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.	

¹ Para os eventos da FESPORTE as competições GAM e GAF acontecerão separadamente, sendo GAM no período matutino (todos aparelhos) e GAF no período vespertino (todos aparelhos), aplicando-se o mesmo para o treinamento escalonado.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

PREMIAÇÃO²		
POR EQUIPES	Obrigatório	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
	Quatro melhores notas em cada aparelho (6- 6- 4)	
INDIVIDUAL GERAL	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – medalhas do 1º ao 10º • 11 e 12 anos – medalhas do 1º ao 10º 	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none"> • 08 a 10 anos – Medalha do 1º ao 3º • 11 e 12 anos – Medalha do 1º ao 3º 	
MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO	Para todas as ginastas não premiadas	
PROGRAMAÇÃO		
Obrigatório		Todos participam

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
APARELHOS	MEDIDAS	COLCHÕES DE SEGURANÇA
Salto sobre a mesa	1,10m ou 1,20m	O treinador deverá escolher a altura da mesa, a qual permacerá a mesma para todas as integrantes de sua equipe.
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	Colchão adicional 10 cm
Trave de Equilíbrio	Oficial FIG	Tempo Máximo: 1'30".
Solo	Oficial FIG (ou esteira)	Tempo Máximo: 1'30."

² Para os eventos da FESPORTE as premiações acontecerão **SEM as divisões de faixa etária da FGSC** específico em cada categoria.



**PROGRAMA OBRIGATÓRIO
DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE SÉRIE**

1 - SALTO SOBRE A MESA

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Pré Infantil 2 saltos com primeiro voo diferente	Reversão	4,00	1,10 m	1º salto – Reversão 2º salto - opcional Rodante ou Rodante flic (YURCHENKO) Média dos dois saltos Nota de apresentação: 10,00p
	Rodante	4,00		
	Rodante flic	5,00		
Observações	Será permitida a utilização de minitrampolim com dedução de - 4.00ptos na nota D.			

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
INFANTIL/ (OLESC) 2 saltos com primeiro voo diferente	Reversão	4,00	1,10 m ou 1,20m	1º salto – Reversão 2º salto - opcional Rodante ou Rodante flic (YURCHENKO) Média dos dois saltos Nota de apresentação: 10,00p
	Rodante	4,00		
	Rodante flic	5,00		
Observações	Será permitida a utilização de minitrampolim com dedução de - 4.00ptos na nota D.			



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto PRÉ INFANTIL E INFANTIL					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo <ul style="list-style-type: none"> • Falta de giro no EL para o salto 1.20 (180°) ➤ Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Ângulo no quadril • Corpo arqueado ou selado • Joelhos flexionados • Pernas e joelhos afastados 	$\leq 45^\circ$ X Até 30° X X X	$\leq 90^\circ$ X Até 45° X X X	X Até 90° X X	X >90°	
Repulsão <ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos • Duplo apoio • Braços flexionados • Ângulo nos ombros • Não passar pela vertical 	X X X X	X X X X	X X X X		2.00
Segundo voo <ul style="list-style-type: none"> • Altura • Não manter a posição estendida do corpo • Joelhos flexionados • Pernas e joelhos afastados ➤ Distância <ul style="list-style-type: none"> • Distância insuficiente 	X X X X X	X X X X	X X X X	X X	X X
Geral <ul style="list-style-type: none"> • Desvio da direção reta • Dinâmica 	X X	X	X X	X X	X X
Falhas na aterrissagem	Ver Seção 8 CP				
Obs.: será aplicada dedução de 1.00p. por altura quando a ginasta não apresentar nenhuma fase de voo (da parada de mãos, cai na ponte) e distância quando a ginasta finalizar com as costas rente à mesa de salto.					



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

2 – Paralelas Assimétricas		
NÍVEL 1 - Valor da Série = 7,30 Nota de Dificuldade = 1,30 Nota de Execução = 6,00		
Item	Elemento	
1.	Entrada com salto ao apoio facial (utilizar plinto – máximo 2 caixas - ou trampolim)	0.20
2.	Lançamento para trás*	0.30
3.	Rolamento para frente, finalizando com os braços flexionados (queixo acima da barra) na posição grupada ou estendida, largar a barra na posição estendida (cravar)	0.40
4.	Em suspensão (barra alta ou barra baixa), sustentar as pernas no esquadro afastado (afastamento lateral das pernas) manter 2". Finalizar soltando a barra na posição estendida.	0.40

* Abaixo da linha do barrote – 0.50

NÍVEL 2 - Valor da Série = 8,40 Nota de Dificuldade = 1,90 Nota de Execução = 6,50		
Item	Elemento	
1.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava sem impulso (à força)	0.20 0.50
2.	Lançamento atrás*	0.30
3.	Giro de quadril	0.50
4.	Saída de lançamento atrás (soltar a barra na posição estendida) ou Saída de sub-lançamento a frente com pernas unidas ou afastadas.	0.20 0.40

* Abaixo da linha do barrote – 0.50

NÍVEL 3 - Valor da Série = 9,00 Nota de Dificuldade = 2,00 Nota de Execução = 7,00		
Item	Elemento	
1.	Deslize carpado (do Kipe), (vai e volta) retornando à posição inicial.	0.30
2.	Subida em oitava com impulso ou Subida em oitava à força	0.10 0.30
3.	Lançamento atrás*	0.20
4.	Giro de quadril	0.30
5.	Grupadinho (Troca de barras BB para a BA)*	0.30
6.	2 Balanços para frente e para trás;	0.50
7.	Saída: soltar a barra atrás	0.10

* Abaixo da linha do barrote – 0.50



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

NÍVEL 4 - Valor da Série = 10,50 Nota de Dificuldade = 3,00 Nota de Execução = 7,50		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,80
2.	Impulso para trás na horizontal com pernas unidas	0,20
3.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,30
4.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) e suspensão no Barrote Superior	0,30
5.	Balanço para frente	0,20
6.	Balanço para trás	0,20
7.	Balanço para frente	0,20
8.	Balanço para trás	0,20
9.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0,30
10.	Saída Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral	0,30
NÍVEL 5 - Valor da Série = 12,30 Nota de Dificuldade = 4,30 Nota de Execução = 8,00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás acima da horizontal	0,50
3.	Giro livre para trás	0,50
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) e suspensão no Barrote Superior	0,50
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
7.	Impulso para trás acima da horizontal	0,50
8.	Saída Mortal para trás Grupado/ Carpado/Estendido Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral	0,80 0,30
NÍVEL 6 - Valor da Série = 13,50 Nota de Dificuldade = 5,00 Nota de Execução = 8,50		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás a 45° (2.101/2.201)	0,50
3.	Giro livre para trás acima da horizontal	0,50
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) ou Giro de Sola	0,10 0,50
	Suspensão no Barrote Superior	
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
7.	Impulso para trás a 45°	0,50
8.	½ giro gigante para trás ao apoio facial (oitavão)	0,30
9.	Impulso para trás a 45°	0,50
10.	Saída: Mortal para trás estendido (6.104)	0,70



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

NÍVEL 7 - Valor da Série = 14,80		
Nota de Dificuldade = 5,80		
Nota de Execução = 9,00		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás a 30° (2.101/2.201)	0,50
3.	Giro livre para trás a 45°	1,00
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Subida grupada ao apoio dos pés (grupadinho) ou Giro de Sola	0,10 0,50
6.	Suspensão no Barrote Superior	
7.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
8.	Impulso para trás a 30°	0,50
9.	Giro Gigante para trás (3.201)	1,00
10.	Saída: Mortal para trás estendido (6.104)	0,80

NÍVEL 8 - Valor da Série = 16,00		
Nota de Dificuldade = 6,50		
Nota de Execução = 9,50		
Item	Elemento	
1.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
2.	Impulso para trás a parada de mãos (2.101/2.201)	0,70
3.	Giro livre para trás a 30°	0,70
4.	Kipe ao apoio facial BI (1.101)	0,50
5.	Giro de Sola	0,50
	Suspensão no Barrote Superior	
6.	Kipe ao apoio facial BS (1.104)	0,50
7.	Impulso para trás a parada de mãos (2.101/2.201)	0,70
8.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,80
9.	Giro Gigante para trás (3.201)	0,80
10.	Saída: Mortal para trás estendido (6.104) Bonificação: Saída B +0,20	0,80

Observações:

1. Todos os impulsos para trás podem ser realizados com pernas unidas ou afastadas, exceto os que mencionam na descrição (pernas unidas).
2. Os balanços para frente e para trás terão como ponto de referência a linha horizontal.

* Painel D: atribuirá o valor total dos elementos a partir da linha horizontal.

* Painel E: aplicará as devidas deduções por angulação.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

3 – TRAVE DE EQUILÍBRIO		
<u>NÍVEL 1</u> - Valor da Série = 7,20 Nota de Dificuldade = 1,20 Nota de Execução = 6,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada livre	SEM VALOR
2.	Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé.	0,20
3.	Salto Galope (2.110) ou Tesoura	0,20
4.	Parada de mãos (Não é necessário chegar na linha vertical)	0,20
5.	Salto Grupado (jump)	0,20
6.	Avião (mín. 90°) – 2 seg.	0,20
7.	Saída: Rodante	0,20

<u>NÍVEL 2</u> - Valor da Série = 8,20 Nota de Dificuldade = 1,70 Nota de Execução = 6,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada livre	SEM VALOR
2.	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0,20
3.	Ligação de dança: Salto Galope (2.110) ou Tesoura + Salto Grupado	0,50
4.	Parada de mãos chegando na vertical (4.103) Obs.: Não é necessário marcar 2"	0,30
5.	Reversão lateral com chegada alternada dos pés: Estrela/Roda (4.107)	0,30
6.	Avião (mín. 90°) – 2 seg.	0,20
7.	Saída: Reversão para frente	0,20

<u>NÍVEL 3</u> - Valor da Série = 9,30 Nota de Dificuldade = 2,30 Nota de Execução = 7,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (manter 2") OU Grande afastamento lateral das pernas e apoio dos pés: espacate - com ou sem o apoio das mãos (1.105)	0,20
2.	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0,20
3.	Leap: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,30
4.	Avião (mín.135°) – 2 seg. (4.102)	0,20
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás (4.109) Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20	0,40
6.	Reversão lateral com chegada alternada dos pés: Estrela/Roda (4.107)	0,30
7.	JUMP: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / ou Wolf (2.112)	0,30
8.	Saída: Mortal para frente (6.102)	0,40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

<p align="center"><u>NÍVEL 4</u> - Valor da Série = 10,40 Nota de Dificuldade = 2,90 Nota de Execução = 7,50</p>		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas (manter 2") OU Grande afastamento lateral das pernas e apoio dos pés: espacate (com ou sem o apoio das mãos) (1.105)	0,20
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,30
3.	Leap: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201)	0,30
4.	Jump: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) / ou lateral (2.203) / ou Wolf (2.112)	0,30
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás (4.109) OU Reversão lenta para frente: Ponte para frente (4.108)	0,40
6.	Flic Flac com aterrissagem alternada dos pés(5.204) ou com aterrissagem sobre os 2 pés (5.202) Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20	0,60
7.	Avião (mín. 180°) – 2 seg. (4.102)	0,20
8.	Saída: Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático mín. A Mortal grupado ou carpado para frente (6.102)	0,60 0,40

<p align="center"><u>NÍVEL 5</u> - Valor da Série = 12,40 Nota de Dificuldade = 4,40 Nota de Execução = 8,00</p>		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força, com pernas unidas/afastadas ou do esquadro, elevação à parada de mãos na força com pernas unidas/afastadas com finalização livre (1.210) Obs: não é necessário manter 2"	0,40
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,30
3.	Ligação de dança: Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + Jump:- Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / ou lateral(2.203) / ou Wolf(2.112)	0,80
4.	Sequencia Acrobática: Ponte para trás (4.109) ou Estrela(4.107) + Flic Flac com aterrissagem alternada dos pés(5.204) ou com aterrissagem sobre os 2 pés(5.202) Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20	1,50
5.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Ponte para frente(4.108)	0,60
6.	Saída: a) Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B ou b) Mortal grupado para trás vindo (6.104) de um elemento acrobático min A ou c) Mortal Estendido para frente (6.202)	0,80 0,40 0,40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

<p align="center"><u>NÍVEL 6</u> - Valor da Série = 14,00 Nota de Dificuldade = 5,50 Nota de Execução = 8,50</p>		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força, com pernas unidas/afastadas ou do esquadro elevação à parada de mãos na força com pernas unidas/afastadas, finalização no esquadro afastado (1.210) ou de pernas unidas	0,60
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	0,30
3.	Ligação de dança: Leap: - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° (2.101/2.201) + Jump: - Salto em grande afastamento anterior posterior das pernas (2.202) / ou lateral (2.203) / ou Wolf (2.112)	0,80
4.	Sequencia Acrobática: 2 elementos acrobáticos de voo com apoio das mãos(rebote), iguais ou diferentes Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20	1,70
5.	Switch leap (2.305) : - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas 180° com troca de pernas Obs: deve ser feito isoladamente	0,50
6.	Equilíbrio facial: - Avião 2" (4.102) + Ponte para frente(4.108)	0,60
7.	Saída: a) Mortal estendido para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B ou b) Mortal grupado para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B ou c) Mortal grupado para trás vindo (6.104) de um elemento acrobático min A ou d) Mortal Estendido para frente (6.202)	1,00 0,80 0,40 0,40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

NÍVEL 7 - Valor da Série = 15,00		
Nota de Dificuldade = 6,00		
Nota de Execução = 9,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força, com pernas unidas/afastadas ou do esquadro elevação à parada de mãos na força com pernas unidas/afastadas, finalização no esquadro afastado (1.210) ou de pernas unidas	0,60
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,30
3.	Ligação de Dança: a) Switch leap (2.305) – Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) com troca de pernas + Split Leap (2.101/2.201): Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) ou Jump - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) ou lateral (2.203) ou Wolf (2.112)	1,00
4.	Sequencia Acrobática: 2 elementos acrobáticos de voo diferentes (rebote)	1,70
5.	Reversão para frente sem mãos (5.409) ou Estrela sem mãos (5.408)	0,60
6.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2" (4.103) + ponte para frente (4.108) ou Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna acima da horizontal + parada de mãos 2" (4.109) + equilíbrio facial: avião 2" (4.102)	0,80
7.	a) Mortal estendido para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B ou b) Saída mínimo B (6.202)	1,00 0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

<p style="text-align: center;">NÍVEL 8 - Valor da Série = 16,60 Nota de Dificuldade = 6,60 Nota de Execução = 10,00</p>		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada Livre no mínimo B	0,60
2.	Giro de 360° sobre um dos pés (grupo 3)	0,30
3.	Ligação de Dança: a) Switch leap (2.305) – Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) com troca de pernas + Split Leap (2.101/2.201): Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (180°) ou Jump - Salto em grande afastamento antero posterior das pernas (2.202) ou lateral (2.203) ou Wolf (2.112)	1,00
4.	Sequencia acrobática: a) 3 elementos acrobáticos de voo iguais ou diferentes, sendo no mínimo 2 de voo com rebote Bonificação: Finalização no arabesque + 0.20 Bonificação: +0.20 um deles mortal ou b) Sequencia acrobática com 2 elementos de voo, um deles mortal	2,30 1,90
5.	Reversão para frente sem mãos(5.409) ou Estrela sem mãos(5.408)	0,60
6.	Equilíbrio facial: Avião 2" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento antero posterior das pernas 2"(4.103) + ponte para frente (4.108) ou Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna acima da horizontal + parada de mãos 2" (4.109) + equilíbrio facial: avião 2" (4.102)	0,80
7.	a) Mortal estendido para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B ou b) Saída mínimo B (6.202)	1,00 0,60

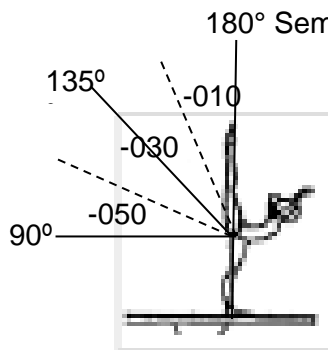
Observações:

1. Pausa nas ligações de Dança e Acrobática:
Painel D – NÃO atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão
Painel E – dedução de -0.20 por pausa + falhas de execução

OBS: Se a ginasta cair na primeira tentativa de realização da sequência de dança e/ou acrobática (primeiro elemento da sequência), poderá repetir a sequência.
Painel D – Atribuirá o valor do requisito, sem dedução por omissão.
- Dedução de – 0,50 por repetição
Painel E – dedução de -1.00 de queda + falhas de execução
 2. Elementos que exigem manutenção 2"
Painel D – atribuirá o valor do elemento
Painel E – dedução de -0.10 por falha na manutenção
- N2 e 3 - #1 a entrada em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre ou em split lateral das pernas

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de - 0.20

- N2 - Parada de mãos no sentido longitudinal (4.104):
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical
Painel E:
- de 10° a 30° dedução - 0.10
- Abaixo de 45° dedução - 0.30
- Equilíbrio Facial: Avião
Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical
Painel E:
- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
- Falha na manutenção – 0.10



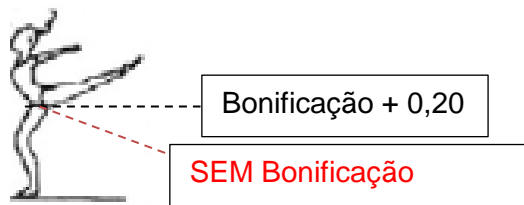
- N4/5 e 6 Entrada (1.210)
- Quando a exigência é de manutenção 2”
Painel D – atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução – 0.10/0.30 por falta de manutenção
- Não retornar “a trave em apoio livre ou em posição específica
Painel D – não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão
Ex 1: Elevação à PM e queda
Painel D – Não atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução = -1.00 queda e – 0.10/0.30 pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à PM, manutenção 2” e queda
Painel D – Não atribuir o valor do elemento
Painel E – dedução – 1.00 queda

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor a ser ou não atribuído

- Giro de 360° sobre 1 dos pés
Giro incompleto – sem dedução por omissão
Painel D atribuir o valor do elemento até ¼ de giro a menos
Painel E dedução de – 0.10/0.30 por falta de giro

- **Bonificação** para as finalizações em arabesque serão consideradas as finalizações, com a perna de sustentação acima da horizontal.



4- SOLO		
<u>NÍVEL 1</u> - Valor da Série = 6,80		
Nota de Dificuldade = 0,80		
Nota de Execução = 6,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 180° sobre 1 dos pés	0,10
2.	Estrela	0,10
3.	Salto Galope (1.111)	0,10
4.	Salto grupado	0,10
5.	Rolamento para frente	0,10
6.	Rolamento para trás	0,10
7.	Parada de mãos	0,10
8.	Avião (mín. 135°) – 2 seg.	0,10

<u>NÍVEL 2</u> - Valor da Série = 7,80		
Nota de Dificuldade = 1,30		
Nota de Execução = 6,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Giro de 360° sobre 1 dos pés (2.101)	0,20
2.	Rodante (3.106) + salto estendido	0,20
3.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas (1.101)	0,30
4.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,20
5.	Reversão lenta para trás: Ponte para trás	0,20
6.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105)	0,20



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

NÍVEL 3 - Valor da Série = 8,80		
Nota de Dificuldade = 1,80		
Nota de Execução = 7,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,60
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105)	0,20
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105)	0,20
4.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas (1.101)	0,30
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0,20
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,30

NÍVEL 4 - Valor da Série = 10,80		
Nota de Dificuldade = 3,30		
Nota de Execução = 7,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0,90
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés(3.105)	0,60
3.	Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos com grande afastamento antero posterior das pernas 180° (1.101 + 1.101)	0,60
5.	Jump: Salto com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas (1.107)	0,20
6.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,30
7.	Mortal grupado para frente (4.101)	0,40

NÍVEL 5 - Valor da Série = 12,60		
Nota de Dificuldade = 4,60		
Nota de Execução = 8,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.00
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + flic para frente (3.105)	0,60
3.	Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos iguais ou diferentes; os 2 saltos com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180°	0,60
5.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	0.90
6.	Sequência de dois Saltos (Jump) com afastamento lateral e ou antero posterior das pernas	0,50
7.	Giro de 360° sobre um dos pés (2.101)	0,30
8.	Mortal grupado para frente (4.101)	0.40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

NÍVEL 6 - Valor da Série = 13,70 Nota de Dificuldade = 5,20 Nota de Execução = 8,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101)	1.00
2.	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,80
3.	Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos diferentes: os 2 saltos com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180°	0,60
5.	Switch Leap (1.205) – salto com grande afastamento antero posterior das pernas e troca de pernas (1.205)	0.40
6.	Rodante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + Flic Flac (3.107) + salto estendido	1.30
7.	Sequência de dois Saltos (Jump) com afastamento lateral e ou antero posterior das pernas	0,50
8.	Giro do Grupo 2	0,30

NÍVEL 7 - Valor da Série = 14,80 Nota de Dificuldade = 5,80 Nota de Execução = 9,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac(3.107), mortal para trás estendido (5.101)	1.20
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1.10
	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,80
3.	Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos diferentes: os 2 saltos com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180° e um deles Switch leap com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 1.205)	0,70
5.	Rondante (3.106) + Flic Flac (3.107) + Flic sem mãos (5.104) + Flic Flac (3.107) + Salto estendido	1.50
6.	Sequência de dois saltos (Jumps): Salto com afastamento lateral das pernas + Salto espacate com afastamento antero posterior das pernas, um deles com ½ giro	0,60
7.	Giro do Grupo 2 min B	0,40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

NÍVEL 8 - Valor da Série = 16,70		
Nota de Dificuldade = 6,70		
Nota de Execução = 10,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com 1/1 ou + giros no EL (5.201/5.301)	1,60
	Rodante (3.106), Flic Flac (3.107), mortal para trás estendido com ½ giro no EL (5.201)	1,20
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés (3.105) + Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	1,10
	Reversão para frente com aterrissagem nos 2 pés (3.105) + mortal grupado para frente (4.101)	0,80
3.	Estrela sem mãos (4.104) ou reversão sem mãos (4.103)	0,30
4.	Passagem de dança (leaps): 2 Saltos diferentes: os 2 saltos com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas 180º e um deles Switch leap com grande afastamento antero posterior ou lateral das pernas (1.205)	0,70
5.	Linha acrobática com 2 mortais diferentes	2,00
6.	Sequência de dois saltos (Jumps): Salto com afastamento lateral das pernas + Salto espacate com afastamento antero posterior das pernas, um deles com ½ ou 1/1 giro	0,60
7.	Giro do Grupo 2 min B	0,40

A série deverá ser composta somente pelos elementos descritos nos diferentes níveis de opção, com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens poderá acarretar a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes -1.00p.

Música: Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para parte ou toda a equipe. Os descontos provenientes da parte artística deverão ser aplicados de acordo com o Código de Pontuação (CP). Tempo máximo de série 1'30". Sugere-se a utilização de músicas com 50" (cinquenta segundos) para as séries dos níveis 1 ao 3.

Sequências Acrobáticas:

Painel D – NÃO atribuir o valor do requisito

Painel E - Pausa entre os elementos – 0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

Sem dedução por omissão

Giro de dança:

Giro incompleto até ¼ - Painel D – atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro

Giro incompleto > que ¼ - Painel D – não atribuir o valor do elemento

- Painel E – dedução 0.50 por falta de giro

Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série:

Painel D: -1.00p. por inclusão de item

Painel E: deduções por falhas de execução

Exceção: no solo a inclusão de elementos A dos grupos 1, 2 e 3 que não fazem parte dos Requisitos do exercício será permitido como parte da coreografia sem dedução por inclusão.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

CATEGORIA JUVENIL

(11 a 15 anos)

JOGUINHOS ABERTOS DE SC – FESPORTE

(11 a 15 anos)

PROGRAMA LIVRE		
Ginastas nascidas entre 2008 e 2004.		
Bases Técnicas		
Salto, Paralelas Assimétrica, Trave de equilíbrio e Solo		
Sistema de competição		
CI/ CII/CIV	Equipe	6 – 6 – 4
PREMIAÇÃO		
Por equipes	Quatro melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 11, 12 e 13 anos • 14, 15 	Medalhas do 1º ao 10º colocado em cada subdivisão.
CIII - Por aparelhos	Segundo a divisão das faixas etárias <ul style="list-style-type: none"> • 11, 12 e 13 anos • 14, 15 	Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	Não permitido
Paralelas assimétricas		Não permitido
Trave		Não permitido
Solo (ou esteira)		Não permitido



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

PROGRAMA LIVRE	
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.	
Nota D TRA/SO	VD (06 elementos + Saída) + RC+VL <ul style="list-style-type: none"> • Elemento A = 0,10 • Elemento B = 0,20 • Elemento C = 0,30 • Elemento D = 0,40 • Elemento E ou mais = 0,50
Nota D Paralelas	VD (05 elementos + Saída) + RC+VL
Nota E	Máximo 10,00 pontos Deduções por falhas de execução técnica e postural + apresentação artística (TRA/SO)
Solo e Trave	Serão considerados: <ul style="list-style-type: none"> • No mínimo 3 acrobáticos • No mínimo 3 de dança • 1 elemento livre
Deduções específicas	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas (PA/TRA/SOLO) 05 elementos – 4 pontos 04 elementos – 6 pontos 03 ou menos – 8 pontos
	Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis
	SOLO – Linhas acrobáticas de acordo com CP

1. SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CI, CII, CIII, CIV	Dois saltos iguais ou diferentes
	Nota final	Melhor salto
	VD	De acordo CP 2017 - 2020



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	
VD	5 elementos de maior dificuldade + Saída (6 Elementos)
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Um elemento de voo, na mesma barra OU Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa • Barra baixa – Barra alta
	2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.
	3. Lançamento a parada de mãos Bonificação: +0.20 para lançamento fechado
	4. Um elemento sem voo com no mínimo 180° de giro no eixo longitudinal (RC= 0.20) Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal (RC = 0.50) (Exceto elemento de entrada).
Bonificações	Saída cravada mínimo B + 0.10 Elemento de voo na mesma barra mínimo D + 0.50 Elemento de voo do BS para o BI mínimo + 0.50

3. TRAVE DE EQUILÍBRIO	
VD	6 elementos de maior dificuldade + Saída <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 1 livre (7 Elementos)
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Uma ligação de dança, com 2 saltos diferentes, sendo um deles leap ou jump com split 180° (lateral ou antero posterior).
	2. Giro (Grupo 3).
	3. Uma sequencia acrobática, com no mínimo 2 elementos de voo (rebote). Os 2 elementos podem ser iguais ou diferentes
	4. Elementos Acrobáticos em diferentes direções.
VL	VL de acordo com o CP
Bonificações	- Saída cravada mínimo B + 0.10 Item 3: #1- Sequencia acrobática com 3 elementos de voo, incluindo entrada e saída (mínimo B) + 0.20 #2- Sequencia acrobática com 2 ou 3 elementos de voo, 1 deles mortal + 0.20 #3 - Bônus de série para combinações de 3 elementos acrobáticos/ de dança / mistos = +0,10 (A + B + B ou mais, cada item) Ginastas bonificadas no item #1 e #2 se cumprirem os requisitos para ligação, receberão também BS (item #3)



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

4. SOLO		
VD	6 elementos de maior dificuldade + Saída <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mínimo 3 elementos acrobáticos ▪ Mínimo 3 elementos de dança ▪ + 1 livre (7 Elementos)	
Requisitos de Composição +0.50cd	1.	Passagem de dança composta por 2 saltos diferentes (leaps ou hops), ligados direta ou indiretamente, sendo um deles com split 180° em grande afastamento lateral ou antero posterior.
	2.	Mortal com giro de no mínimo 180° sobre eixo longitudinal.
	3.	Linha acrobática com 2 mortais diferentes
	4.	Mortais em diferentes direções.
VL	De acordo com o CP	
Bonificações	Item 3: Ligação direta, um dos mortais C + 0.10 Ligação direta, um dos mortais D + 0.20 Ligação indireta, os 2 mortais C + 0.20 Itens 3 e 4: Mortal D + 0.20 Mortal E + 0.30	
Linhas acrobáticas: o máximo permitido são 3 linhas acrobáticas		



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

16/02/2019

CATEGORIA ADULTA/JASC

(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidas a partir de 2007	
Bases técnicas	
Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de equilíbrio e Solo	
Nota D	Conforme regra CP (Exceto nas paralelas assimétricas)
Nota E	Conforme regra CP
Requisitos de Composição	Conforme regra CP (Exceto nas paralelas assimétricas)
Deduções específicas	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas

Sistema de competição		
Equipe	6 – 6 – 4	
PREMIAÇÃO		
C IV - Por equipes	Quatro melhores notas em cada aparelho – CI	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
CII - Individual geral		Troféu do 1º ao 3º colocado e medalha do 4º ao 8º colocado
CIII - Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Mesa de Salto	FIG	FIG
Paralelas assimétricas		
Trave		
Solo		



1. SALTO (de acordo com CP)

2. BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS	
VD	7 elementos de maior dificuldade + Saída (8 Elementos)
Requisitos de Composição +0.50cd	1. Um elemento de voo, na mesma barra OU Um elemento de voo com troca de barras: <ul style="list-style-type: none"> • Barra alta – Barra baixa • Barra baixa – Barra alta
	2. Um elemento circular próximo a barra, de valor mínimo B.
	3. Giro gigante para trás (3.201) OU Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas (3.206)
	4. Um elemento sem voo com no mínimo 180° (RC= 0.20) Um elemento sem voo com no mínimo 360° de giro no eixo longitudinal (RC= 0.50) <i>(Exceto elemento de entrada).</i>
Bonificações	Saída cravada mínimo B + 0.10 Elemento de voo na mesma barra mínimo D + 0.50 Elemento de voo do BS para o BI + 0.50

3. TRAVE (de acordo com CP)

4. SOLO (de acordo com CP)