



**REGULAMENTO TÉCNICO
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
2018**

CATEGORIA PRÉ INFANTIL

(8 a 11 anos)

Ginastas nascidas em 2010, 2009, 2008 e 2007.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO	
Séries 01, 02, 03, 04 e 05	
Aparelhos	
APARELHOS	Salto, Barra Fixa com barrote da Assimétrica, 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).
	Elementos adicionais terão os descontos de execução previstos no C.P. (Nota E).
	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 da barra fixa, tomando cuidado para não obstruir a visão da arbitragem.	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

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 – Troféu do 1º ao 3º Medalha do 4º ao 10º• 11 anos – Troféu do 1º ao 3º Medalha do 4º 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
Barra Fixa com barrote da Assimétrica	2,35 m	Colchão adicional 10 cm
Trave de Equilíbrio	Oficial FIG	Tempo Máximo: 1'30".
Solo	Oficial FIG (ou esteira)	Tempo Máximo: 1'30".



CATEGORIA INFANTIL

(9 a 12 anos)

OLESC / FESPORTE¹

(8 a 12 anos)

Ginastas nascidas em 2006, 2007, 2008 e 2009.	
Bases Técnicas	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO	
Séries 01, 02, 03, 04, 05 e 06, 07 e 08	
APARELHOS	Salto, Barra Fixa com Barrote da Assimétrica, 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).
	Elementos adicionais terão os descontos de execução previstos no C.P. (Nota E).
	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 da barra fixa, 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

23/04/2018

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">• 09 e 10 anos – Troféu do 1º ao 3º Medalha do 4º ao 10º• 11 e 12 anos – Troféu do 1º ao 3º Medalha do 4º ao 10º	
INDIVIDUAL POR APARELHOS	Programa Obrigatório: seguindo a divisão das faixas etárias: <ul style="list-style-type: none">• 09 e 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	Plano alto ao nível da mesa de salto
Barra Fixa com barrote da Assimétrica	2,35 m	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	3,00	1,10 m	1º salto – Reversão 2º salto - opcional Rodante ou Rodante flic (YURCHENKO) Média dos dois saltos Nota de apresentação: 10,00p
	Rodante	3,00		
	Rodante flic	3,50		

Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto PRÉ 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 	≤ 45° X Até 30°	≤ 90° X Até 45°	X Até 90°	X >90°
Repulsão <ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos • Braços flexionados • Ângulo nos ombros • Não passar pela vertical 	X X X X	X X X X	X X X X	
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
Geral <ul style="list-style-type: none"> • Desvio da direção reta • Dinâmica • Corrida adicional (3ª corrida) 	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

23/04/2018

CATEGORIA	SALTO	NP	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
INFANTIL/ (OLESC) 2 saltos com primeiro voo diferente	Reversão	3,00	1,10 m ou 1,20m	PLANO ALTO AO NÍVEL DA MESA*** 1º salto – Reversão 2º salto - opcional Rodante ou Rodante flic (YURCHENKO) Média dos dois saltos Nota de apresentação: 10,00p
	Rodante	3,00		
	Rodante flic	3,50		

*Será permitida a utilização de minitrampolim com dedução de -4.00ptos na nota D.

* Com relação a altura da mesa, o treinador deverá escolher a altura para sua equipe, e todas, deverão apresentar-se na mesma altura.

***Será permitida a realização dos saltos (1º e 2º salto) finalizando em decúbito (dorsal ou ventral), os quais terão dedução de -2,00 na nota de partida (NP) de cada salto realizado. A execução destes saltos será baseada em tabela de descontos específica (painel E).

**Tabela 1. Deduções Específicas do Aparelho Salto
Finalização em pé - 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 	X ≤ 45°	X ≤ 90°	X Até 90°	X >90°
Repulsão > Técnica pobre <ul style="list-style-type: none"> • Apoio alternado das mãos • Braços flexionados • Ângulo nos ombros • Não passar pela vertical 	X X X X	X X X X	X X	
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
Geral <ul style="list-style-type: none"> • Desvio da direção reta • Dinâmica • Corrida adicional (3ª corrida) 	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).



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

Tabela 2. Deduções Específicas do Aparelho Salto Finalização em Decúbito (Dorsal/ventral) - INFANTIL				
	0,10	0,30	0,50	0,80 1,00
Primeiro voo				
- Técnica pobre				
➤ Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°	>90°
➤ Corpo arqueado ou selado	X	X	X	-
➤ Pernas e joelhos afastados	X	X	-	-
➤ Alinhamento incorreto da cabeça	X	-	-	-
Repulsão				
- Técnica pobre				
➤ Apoio alternado das mãos	X	X	X	-
➤ Andar com as mãos ou pular (adicional)	X	X	-	-
➤ Braços flexionados	X	X	X	-
➤ Ângulo nos ombros	X	X	X	-
➤ Apoio de uma mão no colchão	-	-	-	3.00
➤ Braços totalmente flexionados causando o apoio da cabeça no colchão ou na mesa	-	-	-	2.00
➤ Não passar pela vertical	X	X	-	-
➤ Não passar pela vertical realizando um rolamento	-	-	-	2.00
➤ Alinhamento incorreto da cabeça	X	-	-	-
➤ Contato da mão no colchão depois da vertical	-	Até 30°	> 30°	> 45° 1.00
Segundo voo				
➤ Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X	-
➤ Joelhos flexionados	X	X	X	-
➤ Pernas e joelhos afastados	X	X	-	-
➤ Alinhamento incorreto da cabeça	X	-	-	-
Aterrissagem				
➤ Ginasta chega com os pés primeiro	-	-	-	1.00
➤ Ginasta chega sentada no colchão	-	-	X	-
➤ Ginasta chega de costas	-	-	X	-
➤ Ginasta chega de costas, selada e pernas flexionadas	X	-	X	-
➤ Alinhamento incorreto da cabeça	X	-	-	-
Geral				
➤ Desvio da direção reta	X	X	-	-
➤ Dinâmica	X	X	X	-



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

2 – BARRA FIXA com Barrote da Assimétrica		
NÍVEL 1 - Valor da Série = 7,30 Nota de Dificuldade = 1,30 Nota de Execução = 6,00		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Balanço para frente	0,20
3.	Balanço para trás	0,20
4.	Balanço para frente	0,20
5.	Balanço para trás	0,20
6.	Saída: Balanço para frente com ½ giro Balanço para frente e solta atrás	0,30 0,20

NÍVEL 2 - Valor da Série = 8,40		
Nota de Dificuldade = 1,90 Nota de Execução = 6,50		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Balanço para frente com ½ giro no EL	0,20
3.	Balanço para frente com empunhadura mista	0,20
4.	Balanço para trás com troca de empunhadura para dorsal	0,20
5.	Oitavão (½ giro gigante para trás ao apoio facial)	0,30
6.	Impulso para trás próximo da linha da horizontal	0,30
7.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20
8.	Saída: sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas em afastamento lateral ou com os pés unidos	0,30

Deduções Neutras Painel D - # item 6: lançamento - abaixo da linha do barrote, não atribuir valor do RC, dedução -0.30 por angulação.

Descontos específicos do Painel E – Aplicar deduções de acordo com o CP.

NÍVEL 3 - Valor da Série = 9,00		
Nota de Dificuldade = 2,00 Nota de Execução = 7,00		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Balanço para frente com ½ giro no EL (horizontal)	0,30
3.	Balanço para frente com empunhadura mista	0,20
4.	Balanço para trás com troca de empunhadura para dorsal	0,20
5.	Quipe ao apoio facial (1.104)	0,30
6.	Impulso para trás na linha horizontal	0,30
7.	Giro de quadril para trás (2.105)	0,20
8.	Saída: sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas em afastamento lateral ou com os pés unidos	0,30

Deduções Neutras Painel D

item 6: lançamento - abaixo da horizontal, não atribuir valor do RC, dedução -0.30/ -0,50 por angulação.

Descontos específicos do Painel E – Aplicar deduções de acordo com o CP.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

NÍVEL 4 - Valor da Série = 10,50		
Nota de Dificuldade = 3,00		
Nota de Execução = 7,50		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Balanço para frente com ½ giro no EL (na horizontal)	0,30
3.	Balanço para frente com empunhadura mista	0,20
4.	Balanço para trás com troca de empunhadura para dorsal	0,20
5.	Quipe ao apoio facial (1.104)	0,30
6.	Impulso para trás (acima da horizontal)	0,30
7.	Giro livre para trás	0,40
8.	Quipe ao apoio facial (1.104)	0,30
9.	Impulso para trás (acima da horizontal)	0,20
10.	Saída: Mortal para trás grupado/carpado (6.104) ou Mortal para trás estendido (6.104)	0,30 0,60

NÍVEL 5 - Valor da Série = 11,50		
Nota de Dificuldade = 3,50		
Nota de Execução = 8,00		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Balanço para frente com ½ giro no EL (na horizontal)	0,30
3.	Balanço para frente com empunhadura mista	0,20
4.	Balanço para trás com troca de empunhadura para dorsal	0,20
5.	Quipe ao apoio facial(1.104)	0,30
6.	Impulso para trás a 30°	0,40
7.	Giro livre para trás: Oitava a 45°	0,60
8.	Quipe ao apoio facial(1.104)	0,30
9.	Impulso para trás a 30°	0,40
10.	Saída: Mortal para trás grupado/carpado(6.104) ou Mortal para trás estendido(6.104)	0,50 0,60

NÍVEL 6 - Valor da Série = 12,90		
Nota de Dificuldade = 4,40		
Nota de Execução = 8,50		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Balanço para frente com ½ giro no EL (acima da horizontal)	0,30
3.	Balanço para frente com empunhadura mista	0,20
4.	Balanço para trás com troca de empunhadura para dorsal	0,20
5.	Quipe ao apoio facial (1.104)	0,30
6.	Impulso para trás a parada de mãos (2.101/2.201)	0,60
7.	Giro livre para trás: Oitava a 30° (2.305)	0,80
8.	Giro gigante para trás (3.202)	0,60
9.	Giro gigante para trás (3.202)	0,60
10.	Saída: Mortal para trás estendido(6.104)	0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

NÍVEL 7 - Valor da Série = 14,50		
Nota de Dificuldade = 5,50		
Nota de Execução = 9,00		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Quipe ao apoio facial (1.104)	0,30
3.	Impulso para trás a parada de mãos (2.101/2.201)	0,60
4.	Giro Livre para trás: Oitava à parada de mãos (2.305)	1,00
5.	Giro gigante para trás (3.201)	0,60
6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a 30° (3.201)	0,80
7.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL a 30° (3.201)	0,80
8.	Giro gigante para trás (3.201)	0,60
9.	Saída: mortal para trás estendido (6.104)	0,60

NÍVEL 8 - Valor da Série = 15,40		
Nota de Dificuldade = 5,90		
Nota de Execução = 9,50		
Item	Elemento	
1.	Impulso para frente, balanço para trás	0,20
2.	Quipe ao apoio facial (1.104)	0,30
3.	Impulso para trás a parada de mãos (2.101/2.201)	0,60
4.	Giro Livre para trás: Oitava à parada de mãos (2.305)	1,00
5.	Giro gigante para trás (3.201)	0,60
6.	Giro gigante para trás com ½ giro no EL à PM para a empunhadura palmar (3.201)	1,00
7.	Giro gigante para frente com pernas unidas ou afastadas com ½ giro (3.206)	1,00
8.	Giro gigante para trás (3.201)	0,60
9.	Saída: mortal para trás estendido (6.104)	0,60

Observações:

1. Todos os impulsos para trás podem ser realizados com pernas unidas ou afastadas
2. Os balanços e impulsos (tomada de embalo) 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

23/04/2018

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

NÍVEL 2 - Valor da Série = 8,20		
<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

NÍVEL 3 - Valor da Série = 9,30		
<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 OU Grande afastamento lateral das pernas e apoio dos pés: espacate (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)	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

23/04/2018

NÍVEL 4 - Valor da Série = 10,40 Nota de Dificuldade = 2,90 Nota de Execução = 7,50		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro em afastamento lateral das pernas OU Grande afastamento lateral das pernas e apoio dos pés: espacate (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)	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	0,60
	Mortal grupado ou carpado para frente (6.102)	0,40

NÍVEL 5 - Valor da Série = 12,40 Nota de Dificuldade = 4,40 Nota de Execução = 8,00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Elevação à parada de mãos na força 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)	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 0,60 0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

<p align="center">NÍVEL 6 - 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 esquadro (2") e 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	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 0,60 0,60



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

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 (2") e 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

23/04/2018

NÍVEL 8 - Valor da Série = 16,60		
Nota de Dificuldade = 6,60		
Nota de Execução = 10,00		
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: +0.20 um deles mortal ou	2,30
	b) Sequencia acrobática com 2 elementos de voo, um deles mortal	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	0,80
	Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna acima da horizontal + parada de mãos 2" (4.109) + equilíbrio facial: avião 2" (4.102)	
7.	a) Mortal estendido para trás (6.104) vindo de um elemento acrobático min B ou	1,00
	b) Saída mínimo B (6.202)	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
 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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

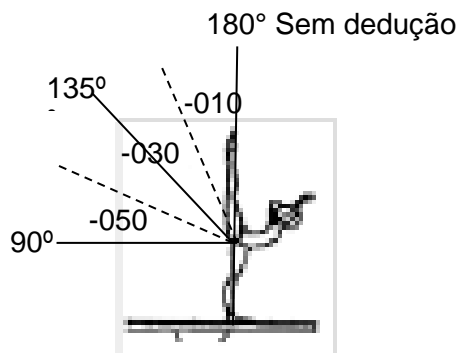
23/04/2018

- 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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

4- SOLO

NÍVEL 1 - 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

NÍVEL 2 - 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

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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

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

23/04/2018

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

23/04/2018

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.	Uma 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

Elementos adicionais não serão considerados, mas não acarretará dedução por este item. Caso apresente falhas de execução serão atribuídas as deduções pelo Painel E, de acordo com o CP.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

CATEGORIA JUVENIL

(11 a 15 anos)

JOGUINHOS ABERTOS DE SC – FESPORTE

(11 a 15 anos)

PROGRAMA LIVRE		
Ginastas nascidas entre 2007 e 2002.		
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	Troféu do 1º ao 3º colocado em cada subdivisão e medalhas do 4º ao 10º
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	Nao permitido
Paralelas assimétricas		Nao permitido
Trave		Nao permitido
Solo (ou esteira)		Nao permitido



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

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) <ul style="list-style-type: none"> 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

23/04/2018

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) (<i>Exceto elemento de entrada</i>).
Bonificações	Saída cravada mínimo B + 0.10 Elemento de voo na mesma barra mínimo D + 0.20 Elemento de voo do BS para o BI + 0.20

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/ 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

23/04/2018

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

23/04/2018

CATEGORIA ADULTA/JASC

(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidas a partir de 2006	
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		



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE SANTA CATARINA

23/04/2018

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 + 0.20 Elemento de voo do BS para o BI + 0.20

3. TRAVE (de acordo com CP)

4. SOLO (de acordo com CP)