



07/03/2020

**TORNEIO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA
REGULAMENTO TÉCNICO
FEMININO
2020**

OBJETIVOS:

- PROMOVER A DIVULGAÇÃO E A MASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA A NÍVEL ESTADUAL.
- PROPORCIONAR UM INTERCÂMBIO DE EXPERIÊNCIAS ENTRE AS ENTIDADES INCENTIVADORAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA, ASSIM COMO ENTRE OS GINASTAS PARTICIPANTES NÃO FEDERADOS.
- INCENTIVAR A PRÁTICA DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NAS ESCOLAS E OUTRAS ENTIDADES.

Categorias: NÃO FEDERADOS

- até 06 anos completos no ano da competição (A)
- 07 e 08 anos completos no ano da competição (B)
- 09 e 10 anos completos no ano da competição (C)
- 11 e 12 anos completos no ano da competição (D)
- 13 a 15 anos completos no ano da competição (E)
- 16 anos completos no ano da competição em diante (Adulta)

“Será permitida a participação na categoria “B nível IV ou V” e na categoria “C nível V” de ginastas federadas, que participaram dos campeonatos estaduais FGSC com provas a partir do nível 4.

Fica liberada a participação nas categorias “B e C nível III”, para ginastas federadas que competiram com provas até o nível 3 nos campeonatos estaduais FGSC.”

OBS. Estarão liberadas a participar do torneio em qualquer categoria as ginastas federadas que não competiram nenhum campeonato estadual no ano anterior e no ano vigente.

Composição da equipe: As entidades poderão participar com qualquer número de ginastas, sendo que os ginastas deverão estar regularmente matriculados na entidade a qual irão representar.

Ginastas individuais: Número ilimitado.

Aparelhos: Solo e Salto¹

¹ As entidades que sediarão o evento devem utilizar aparelhos em bom estado



A utilização do trampolim e/ou mini-trampolim é responsabilidade de Cada entidade.

Uniforme: Os ginastas poderão usar collant, bermuda e top/camisa e bermuda da entidade participante.

Classificação

Individual Geral será feita à soma das notas nos dois aparelhos.

Por entidade

REGRA PARA OBTENÇÃO DE PONTOS DAS ENTIDADES

GINASTA	
COLOCAÇÃO	PONTUAÇÃO
1º COLOCADO	10 pontos
2º COLOCADO	09 pontos
3º COLOCADO	08 pontos
4º COLOCADO	07 pontos
5º COLOCADO	06 pontos
6º COLOCADO	05 pontos
7º COLOCADO	04 pontos
8º COLOCADO	03 pontos
9º COLOCADO	02 pontos
10º COLOCADO	01 pontos

OBS.: Para efeito de pontuação para as entidades participantes, serão consideradas as 10 melhores pontuações de cada categoria e de cada nível. **Somente serão consideradas as classificações de ginastas as quais obtiveram notas diferentes de zero nos dois aparelhos da competição².**

Premiação: Medalhas até a 10º colocação em cada categoria e em cada nível. Aos demais participantes, receberão medalhas de participação.

Troféu de 1º, 2º e 3º lugar para as entidades que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias em cada naipe.

Troféu massificação para a entidade que participar com o maior número de ginastas – somados feminino e masculino (quando tiver).

Premiação dos técnicos: Medalhas de 1º, 2º e 3º para os técnicos responsáveis pelas entidades que somarem o maior número de pontos nos níveis e categorias em cada naipe. Medalha de participação para os demais técnicos presentes na competição.

axa de participação³: Individual – R\$ 40,00 (quarenta reais) ginastas cuja entidade seja federada e R\$ 60,00 (sessenta reais) ginastas cuja entidade não seja federada, conforme código de taxas da FGSC.

² Caso a ginasta obtenha alguma nota **zero**, e/ou seu nível e categoria de competição tenham número inferior a 10 ginastas participantes, sua classificação não entrará na pontuação por equipes.

³ Ginastas confirmados e que não participarem do evento deverão pagar a taxa de participação.



07/03/2020

NIVEL I

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Partes	Valor	Elementos
I	1.00	Salto ginástico c/ 1/2 volta ⁴
II	1.50	Rolamento frontal finalizando sentado com pernas estendidas
III	1.50	Vela (marcar) finalizar em pé sem ajuda das mãos
IV	1.00	Avião (marcar) - 90° amplitude
V	1.00	“Cachorrinho” - Flexão de tronco à frente pernas afastas ou unidas (flexibilidade no chão, manter 2”)
VI	1.00	Elefantinho
VII	2.00	Estrela
VIII	1.00	Posição inicial do giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta – 2 segundos (passé)
Total	10.00	

Obs: A ordem dos exercícios é livre sem musica.

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.

SALTO FEMININO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

DESCRIÇÃO DOS SALTOS E SEUS VALORES

Partes	Valor	Elementos
I	6.00	Salto grupado OU afastado SEM as caixas de plinto
II	8.00	Salto com apoio dos joelhos
III	9.00	Salto com o apoio dos pés
IV	10.00	Salto afastado ou grupado passando direto
Execução Técnica: 10.00 pontos		

Obs.: serão utilizadas 4 caixas de plinto na transversal para a categoria “A” , as demais categorias, saltarão no cavalo.

Altura do cavalo será de 1,10 metros na transversal e o salto poderá ser executado com o mini-trampolim tendo 2.00 pontos a menos na nota final do salto.

⁴ Não necessita ser um salto do C.P.



07/03/2020

NIVEL II

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO - SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Partes	Valor	Elementos
I	1.00	Sequencia de 2 Saltos ginásticos (Ex. Salto extensão + Salto Grupado)
II	1.00	Rolamento de costas finalizando livre
III	1.00	Spacat (2 segundos)
IV	0.50	Avião (marcar 2 segundos) - 90º amplitude
V	1.00	Estrela ou Estrela com uma mão
VI	1.00	Parada de mãos (marcar)
VII	1.00	Giro sobre 1 pé 180º
VIII	1.00	Salto ginástico c/ 1/2 volta ⁵
IX	0.50	Rolamento de frente finalização livre
X	1.00	Ponte vinda de baixo ou de cima, manutenção de 2 segundos e finalização livre
XI	1.00	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida livre
Total	10.00	

Obs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre e sem música.

Execução Técnica: 10,00 pontos.

Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.

SALTO FEMININO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

DESCRIÇÃO DOS SALTOS E SEUS VALORES

Partes	Valor	Elementos
I	7.00	Salto afastado ou grupado com apoio dos pés
II	8.00	Salto afastado ou grupado sem apoio dos pés
III	10.00	Salto reversão
EXECUÇÃO TÉCNICA – 10.00 PONTOS		

⁵ Não necessita ser um salto do C.P.



07/03/2020

NIVEL III

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Partes	Valor	Elementos
I	0.50	Avião (marcar 2s) - 135° amplitude
II	1.00	Reversão lenta para trás
III	1.00	Parada de mãos (marcar 1s)
IV	0.50	Giro sobre um pé 360°
V	1.00	Árabe/ Rodante
VI	1.00	Sequência dois saltos ginásticos do Código de Pontuação
VII	1.00	Reversão p/frente com pernas alternadas (apresentar fase de voo)
VIII	1.00	Parada de cabeça (três apoios) manutenção 2" – subida carpada
IX	1.00	Salto ginástico c/ 360° do C.P.
X	1.00	1 Elemento livre do Código de Pontuação
XI	1.00	1 Elemento de força ⁶ (marcar 2 segundos)
Total	10.00	

Obs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

Execução Técnica: 10.00 pontos.

Painel D deduzir 1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.

SALTO FEMININO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

DESCRIÇÃO DOS SALTOS E SEUS VALORES

Partes	Valor	Elementos
I	8.00	Salto afastado ou grupado sem apoio dos pés
II	10.00	Salto reversão ou rondada
EXECUÇÃO TÉCNICA – 10.00 PONTOS		

⁶ Esquadro carpado, afastado, parada de mãos à força, esquadro à parada de mãos.



07/03/2020

NIVEL IV

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Partes	Valor	Elementos
I	0.50	Giro 360°
II	1.00	Salto ginástico c/ 360° do C.P.
III	0.50	Avião (marcar 2s) - 180° amplitude
IV	1.50	Sequencia de dois saltos ginásticos, sendo um deles com afastamento ântero-posterior ou Lateral das pernas
V	1.00	Ponte para trás (Reversão lenta para trás)
VI	1.50	Reversão c/ pernas alternadas (apresentar fase de voo) + estrela
VII	1.50	Árabe + Flic-flac
VIII	1.50	1 Elemento Livre do CP
IX	1.00	1 Elemento de força ⁷ (marcar 2 segundos)
Total	10.00	

Obs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

Execução Técnica: 10.00 pontos.

Painel D deduzir -1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.

SALTO FEMININO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

DESCRIÇÃO DOS SALTOS E SEUS VALORES

Partes	Valor	Elementos
I	8.00	Salto afastado ou grupado sem apoio dos pés
II	10.00	Salto reversão ou rondada
EXECUÇÃO TÉCNICA – 10,00 PONTOS		

⁷ Esquadro carpado, afastado, parada de mãos à força, esquadro à parada de mãos.



07/03/2020

NIVEL V

PROGRAMA OBRIGATÓRIO FEMININO – SOLO
DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS E SUAS PONTUAÇÕES

Partes	Valor	Elementos
I	0.50	Giro 360°
II	1.00	Sequencia de dois saltos ginásticos, sendo um deles com afastamento ântero-posterior ou Lateral das pernas.
III	1.50	Equilíbrio facial: Avião 1" (4.102) + parada de mãos em grande afastamento ântero-posterior das pernas 1" (4.103) + ponte para frente (4.108) OU Ponte para trás (4.109) com sustentação da perna na horizontal (90°) + parada de mãos 1" (4.109) + equilíbrio facial: avião 1" (4.102)
IV	1.00	Reversão c/ pernas alternadas + reversão com pernas alternadas ou unidas (apresentar fase de voo nos dois elementos)
V	2.00	Árabe + Flic-flac + Flic-Flac
VI	0.50	Um elemento de força (esquadro carpado ou afastado) mantendo 2 "
VII	0.50	Um elemento de flexibilidade (Spacats) mantendo 2"
VIII	1.00	Estrela sem mãos
IX	2.00	2 Elementos Livres do CP
Total	10.00	

Obs. A ordem de apresentação dos exercícios é livre.

Execução Técnica: 10.00 pontos.

Painel D deduzir -1.00 ponto por elemento faltante no item Dedução Neutra da Nota Final.

SALTO FEMININO

A ginasta terá direito a um salto. Será permitida a realização de um segundo salto, quando o primeiro for considerado como salto inválido.

DESCRIÇÃO DOS SALTOS E SEUS VALORES

Partes	Valor	Elementos
I	10.00	Salto reversão ou rondada
EXECUÇÃO TÉCNICA – 10.00 PONTOS		



07/03/2020

Deduções específicas

Equilíbrio Facial: Avião

Painel D: atribuir o valor do elemento de acordo com a exigência que se pede no nível da prova.

Painel E:

- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50
- Falha na manutenção – 0.10

