

1 REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA



Confederação Brasileira de Ginástica

Presidente: Maria Luciene Cacho Resende
Av. Dr Edézio Vieira de Melo, 419, Suíça.
Aracaju, SE
Tel.: (79) 3211-1206
Email: luciene@cbginastica.com.br
Site: www.cbginastica.com.br

GENERALIDADES

1. SOBRE A FAIXA ETÁRIA

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
ÚNICA	12 a 14 ANOS	Nascidos em 2006 a 2008

2. APARELHOS

2.1 CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS:

PROVAS	MEDIDAS
SALTO SOBRE A MESA	1,20 m
TRAVE DE EQUILÍBRIO	1,25 m
SOLO	Tablado oficial ou pista de 16 m

3. Tempo das séries:

PROVAS	
Trave de Equilíbrio	Máximo de 1'30"
Solo	Máximo de 1'30"

4. Música:

É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe. A música deverá ser em pen drive com o nome da ginasta e UF, e entregue durante a Reunião Técnica.

5. COMPOSIÇÃO DAS DELEGAÇÕES:

02 ginastas
01 Treinador

6. PROGRAMAÇÃO

1º dia - Chegada das delegações e reunião técnica.



2º dia - Treinamento oficial.

3º dia – Competição classificatória – Resultado equipes, individual geral e classificação para as finais por aparelhos.

4º dia - Finais por aparelhos – Classificam os 8 melhores ginastas por aparelho para as finais

7. PREMIAÇÃO

7.1 EQUIPE – somatório das notas das 02 ginastas nos 03 aparelhos.

- Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas

7.2 INDIVIDUAL GERAL – somatório das notas dos 03 aparelhos da GAF.

- Medalha do 1º ao 3º lugar

7.3 POR APARELHO

- Medalha do 1º ao 3º lugar por aparelho.

8. ARBITRAGEM

- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.



GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

REGULAMENTO TÉCNICO






PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Aparelhos	Salto sobre a mesa, Trave de Equilíbrio e Solo.	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS	Mesa de Salto	1.20m
	Trave	1,25m
	Solo	Tablado oficial ou pista de 16 m
OBSERVAÇÕES GERAIS	Salto – é permitido apresentar apenas o salto obrigatório Trave e Solo - séries livres com elementos obrigatórios, a ordem de apresentação pode ser opcional.	
	Em caso de omissão de qualquer elemento das séries, haverá uma dedução neutra de – 0,50p.(Dedução Neutra) + o valor da parte (Painel D).	
	As séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Caso seja acrescentado qualquer elemento à série: Painel D: – 0,50p 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 obrigatórios serão permitidos como parte da coreografia sem dedução por inclusão.	
	Se um elemento não atingir as especificações descritas, não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na dedução neutra por elemento faltante.	

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

SALTO SOBRE A MESA

		ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Nº do salto CP 1.00	Reversão para Frente	2,00	1,20 cm	2 saltos NF = Melhor Salto Nota E : 10,00 p.


Deduções Específicas do Aparelho					
	0.10	0.30	0.50	0.80	1.00
Primeiro voo					
➤ Técnica pobre					
• Ângulo no quadril	X	X	X	X	
	Até 30°	Até 45°	Até 90°	>90°	
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Repulsão					
➤ Técnica pobre					
• Apoio alternado das mãos	X	X	X		
• Duplo apoio					2.00
• Cotovelos flexionados	X	X	X		
• Ângulo nos ombros	X	X	X		
• Não passar pela vertical	X	X	X		
Segundo voo					
• Altura	X	X	X	X	X
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X		
• Joelhos flexionados	X	X	X		
• Pernas e joelhos afastados	X	X			
Distância					



**Jogos
Escolares da
Juventude**

• Distância insuficiente	X	X	X	X	X
Geral					
• Desvio da direção reta	X				
• Dinâmica	X	X	X	X	X

TRAVE DE EQUILÍBRIO

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
		
Tempo da série - máximo 1'30"		
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1. Entrada: - Esquadro livre, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2. Parada de mãos no sentido longitudinal da trave (4.103)	+0.50
	3. Reversão lateral/Estrela(4.107)	+1.00
	4. Equilíbrio facial sobre 1 pé a 180° (4.102)	+0.50
	5. Salto com impulso em 1 dos pés (leap/hop)	+0.50
	6. Salto com impulso nos 2 pés (jump)	+0.50
	7. Giro de 180° sobre 1 dos pés, ½ giro na posição de passé, finalizando na ½ ponta sobre os 2 pés (2")	+0.50
	8. Saída - Rodante - Mortal para frente Grupado(6.102)	+0.50 +1.00

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

Deduções Neutras – Painel D



- 0,50p por omissão do elemento (sem tentativa na realização do elemento)

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.

1. Entrada: deve ser realizado com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas.

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada – Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão.

Painel E aplicará dedução - 0.20

2 - Parada de mãos no sentido longitudinal (4.103):

Painel D – atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical.

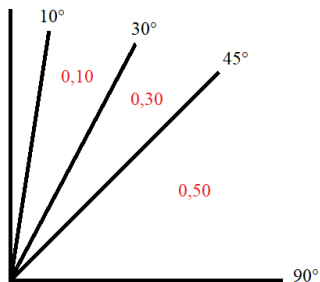
Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude

4 - Equilíbrio Facial sobre um pé (2") - Avião (4.102)

Painel E:

- De 10° a 30° - 0.10 por amplitude
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude



Observações:

- Elementos que exigem manutenção 2”
 Painel D – atribuirá o valor do elemento
 Painel E - 0.20 por falha na manutenção

5 e # 6 – Saltos: grupado e tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) podem ser utilizados para cumprir os Elementos Obrigatórios, mas devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

Deduções por Apresentação Artística e Composição- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística - Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • Segurança • Estilo pessoal - Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> ✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD) ✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados (falta de fluidez) 	X X X X		
Composição - Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave ✓ Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave ✓ Passagem coreográfica próxima à trave) Falta de uma combinação de movimentos/elementos próximo à trave com uma parte do torso 	X X X	X	



(incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.			
- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Uso unilateral dos elementos Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		


Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
• Ritmo pobre nas ligações com VD	X cd		
Preparação Excessiva	Xcd		
• Ajuste (passos e movimentos desnecessários)			
• Balanceios excessivo de braços antes dos elementos de dança	X cd		
• Pausa(2"ou+)	X cd		
Postura do corpo/amplitude pobre durante a série:			
- Posição da cabeça, tronco, ombros e braços	X	X	
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X	X	
- Falta de trabalho em releve	X		
- Insuficiente amplitude nos balanceios e elevação de pernas	X	X	
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
- Agarrar-se na trave para evitar queda			X



**Jogos
Escolares da
Juventude**

- Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
- Falta de tentativa de saída			X

SOLO

 Tempo da série - máximo 1'30"		
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1. Rodante (3.106), flic flac (3.107), salto estendido	+1.00
	Rodante (3.106) salto estendido	+0.50
	2. Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, (3.105)	+0.50
	3. Mortal para frente grupado (4.101)	+1,00
	4. Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés (2.101)	+0.50
	5. 01 salto Leap - salto com grande afastamento ântero posterior das pernas (split 180°) (1.101)	+0.50
	6. 01 salto Jump - com grande afastamento lateral ou antero posterior das pernas com impulsão simultânea dos pés (1.107 ou 1.109)	+0.50
	7. Reversão Lenta para trás	+0.50
8. Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	+0.50	

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

- Deduções Neutras – Painel D – 0,50p por omissão do elemento/ ligações (sem tentativa na realização do elemento)
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará a dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

•
Música – Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

1 Sequência Acrobática: os elementos devem ser realizados sem pausa.

1 caso a não realize o salto estendido

Painel D atribuir o elemento

Painel E – 0.20

#4 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto (até ¼)

Painel D – Atribuir o valor do elemento

Painel E - 0.10 por falta de giro

Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

Deduções por Apresentação Artística e Composição - Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Apresentação Artística			
- Insuficiente Apresentação Artística durante toda o exercício:	X		
• Falta de Expressividade	X		
• Gesto ou expressão facial(mímica) imprópria que não corresponde com a música e os movimentos	X		
• Falta de atrair o público	X		
- Falta de habilidade para transmitir o tema musical, desempenhar um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação do exercício como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X		
Composição			
- Seleção incorreta de movimentos para a música Ex: Música “tango” movimento “ polka”	X	X	

- Insuficiente complexidade e criatividade nos movimentos (um movimento complexo e criativo requer tempo de treinamento, coordenação e preparação prévia)	X	X	
- Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
- Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) ✓ música sem estrutura	X		
Musicalidade - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"> Falta de sincronia entre os movimentos e a pulso musical durante uma parte do exercício. Falta de sincronia entre movimentos e pulso musical no final do exercício Música de fundo. 	X	X	X
Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Preparação excessiva: <ul style="list-style-type: none"> Pausa (2" ou +) Ajustes (passos desnecessários) Balanço excessivo de braços antes dos elementos de dança 	X cd X cd Xcd		
Postura do corpo/Amplitude pobre durante todo o exercício: <ul style="list-style-type: none"> Posição da cabeça, tronco, ombros e braços 	X		

<ul style="list-style-type: none"> • Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro • Insuficiente amplitude nos balanços e elevação das pernas 	X		
<p>Distribuição dos elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O exercício inicia diretamente com linha acrobática/elemento acrobático • Linha acrobática subsequente a uma linha acrobática prévia, na mesma linha sem coreografia • Mais de 1 linha acrobática subsequente • O exercício finaliza com elemento acrobático sem coreografia • Falta de variedade de coreografia nas linhas. 	X		
	X		
	X		
	X		
	X		