



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

CATEGORIAS:

Mirim:	07 e 08 anos completos no ano da competição
Pré-Infantil:	09 e 10 anos, completos no ano da competição.
Infantil:	11 e 12 anos, completos no ano da competição.
Juvenil:	13 a 15 anos, completos no ano da competição.
Adulto:	16 anos e acima, completos no ano da competição

PROVAS:

- a) Salto
- b) Paralelas assimétricas
- c) Trave
- d) Solo

Tempo da série – Trave e Solo – 1'30", no máximo.

Música – É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

As séries são livres com elementos obrigatórios, de acordo com o Regulamento de Níveis da FESG.

Para cada exigência obrigatória faltante a ginasta deixará de receber o valor desta exigência, descrito na tabela, mais a dedução de 0.50pts por omissão de elemento.

*** Painel D** – A partir do nível 6 os saltos realizados deverão estar presentes no COP, e haverá bonificação na realização de elementos de dança valor B, C ou D.

NÍVEIS: Do nível 4 ao nível 7.

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES: Mínimo de 3 ginastas.

PREMIAÇÃO:

- **Equipe:** Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar (somatória das 3 melhores notas de cada aparelho, independentemente do nível)

- **Individual geral:** Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 5º lugar em cada categoria.

- **Aparelhos:** Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar em cada categoria.

*Todas as ginastas não premiadas receberão medalhas de participação

*Havendo apenas uma ou duas ginastas na categoria estas farão uma apresentação

CRITÉRIOS DE DESEMPATE: Não haverá empates. Para tanto serão utilizados os seguintes critérios de desempate:

- 1 - Maior nota de execução;
- 2 - Maior nota na trave;
- 3 - Maior nota no solo;
- 4 - Maior nota no salto;
- 5 - Maior nota nas paralelas.

ARBITRAGEM: A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FESG.

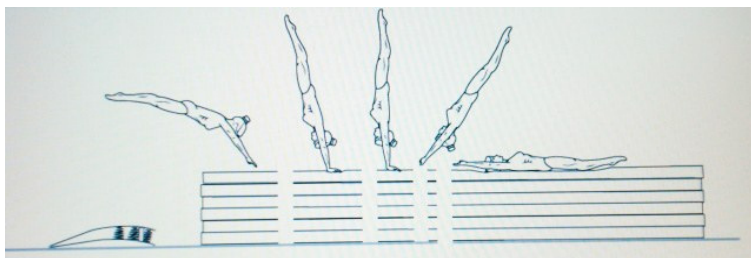


FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

- **EXIGÊNCIAS – MIRIM:** mesmas exigências do nível 4
- **SALTO: À PARADA DE MÃOS**



O salto será realizado para cima de um plano alto, com prancha. Deve ser executado com a posição estendida do corpo e das pernas e com os braços acima da cabeça, durante todo o salto. A aterrissagem será em decúbito dorsal com a postura firme do corpo.

Altura: 1,00 metros

* A ginasta terá direito a dois saltos, a nota final será a do melhor salto

* A utilização de mini-trampolim acarretará uma dedução de 0.50 pts

Valor: 5.0pts **Execução: 10.0 pts.**

- **PARALELA**

ELEMENTOS	VALOR
1. Oitava	1.0
2. Lançamento	1.0
3. Giro de quadril	1.0
4. Subida ao apoio dos pés + passagem para a barra alta	0.50 + 0.50
5. Dois embalos no barrote superior com saída	1.0

atrás

Valor: 5.0pts

Execução: 10.0 pts.

- **TRAVE**

ELEMENTOS	VALOR
1. Entrada: Cavadada	+ 0.50
2. Avião (2''): perna livre acima da horizontal	+ 0.50
3. Giro de 180º em um dos pés	+ 0.50
4. Dois battements em releve, pernas direita e esquerda, mínimo 90º (perna livre na horizontal)	+ 1.00
5. Parada de mãos (mínimo 30º da vertical)	+ 1.00
6. Salto de dança com impulso em 1 dos pés (leap) *	+ 0.50
7. Salto com impulso nos 2 pés (jump) *	+ 0.50
8. aída: corrida salto grupado	+ 0.50

* Um dos elementos (6 ou 7) deve ser com afastamento ântero-posterior das pernas.

Dificuldade/Composição: 5.0 pts.

Execução e Apresentação Artística: 10.0 pts.

- **SOLO**

ELEMENTOS	VALOR
1. Salto estendido + Salto com afastamento lateral das pernas	+ 0.50



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

2. Parada de mãos (2") seguida de rolamento para frente com os cotovelos estendidos.	+ 0.50
3. Ponte para trás ou para frente	+ 0.50
4. Reversão para frente com chegada alternada ou simultânea dos pés	+ 1.00
5. Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas (mínimo 120º) com impulso em 1 dos pés	+ 0.50
6. Rolamento para trás com os cotovelos estendidos e finalização livre.	+ 0.50
7. Giro de 360º sobre 1 dos pés	+ 0.50
8. Rondada ou Rondada + Flic	+0.50 +1.00

Dificuldade/Composição Máxima: 5.0 pts.

Execução e Apresentação Artística: 10.0 pts



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

- **EXIGÊNCIAS – PRÉ-INFANTIL:** mesmas exigências do nível 5

- **SALTO REVERSÃO**

Altura: 1,10 metros

1.00 – Reversão para frente (Grupo 1)

Nota D = 5.00

Nota E = 10.00

2 Saltos iguais. NF = Melhor Salto

- **PARALELA**

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1) Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	+1.00 +0.50
	2) Impulso para trás acima da horizontal Impulso para trás na horizontal	+ 0.50 +0.10
	3) Giro de quadril para trás (2.105)	+0.50
	4) Subida grupada ao apoio dos pés	+0.50
	5) Kipe ao apoio facial BS (1.104) Ou Oitavão	+1.00 +0.50
	6) Impulso para trás acima da horizontal Impulso para trás na horizontal	+ 0.50 + 0,10
	7) Saída: Sublançamento para frente com apoio dos pés - pernas unidas ou - em afastamento lateral	 +1.00 +0.50

- **TRAVE**

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1) Esquadro, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2) Parada de mãos no sentido longitudinal (4.104)	+0.50
	3) Reversão lateral/Estrela (5.102)	+0.50
	4) Giro de 180º sobre 1 dos pés	+0.50
	5) Equilíbrio sobre 1 pé a 180º (4.102)	+0.50
	6) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) OU - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109)	+0.50
	7) Salto com impulso em 1 dos pés(leap/hop)	+0.50
	8) Salto com impulso nos 2 pés (jump)	+0.50
	9) Uma combinação de movimentos com passagem coreográfica próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça (mínimo 2 partes do corpo em contato com a trave)	+0.50
	10) Saída - Reversão para frente ou rodante - Mortal para frente Grupado (6.102)	+0.30 +0.50

1 pode ser realizado como entrada em qualquer sentido da trave ou dentro da série.

2 – Será considerado cumprido o elemento obrigatório (4.104) se chegar na vertical.

- De 30º a 10º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude

- De 45º a 31º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude

- Abaixo de 44º – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 0.80 por amplitude
Painel E – além da dedução por amplitude, aplicar todos os descontos por falhas de execução



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

5 - Será considerado cumprido o elemento se a perna de trás estiver acima da horizontal, com as dedução pelo Painel E das exigências técnicas do artigo 7 do CP

- Até 160º - Atribuir o valor do elemento e - 0.10 por amplitude
- De 135º a 159º - Atribuir o valor do elemento e - 0.30 por amplitude
- Da horizontal a 134º - Atribuir o valor do elemento e - 0.50 por amplitude
- Abaixo da horizontal – Não atribuir o valor do elemento

6 e # 7 – Um dos elementos (6 ou 7) deve ser com afastamento ântero-posterior das pernas. Saltos: grupado, galope 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.

- Elementos que exigem a manutenção de 2": Painel E – por falha na manutenção – 0,30p.

• SOLO

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória	1) - Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido	+1.00
	- Rodante(3.106), flic flac (3.107) salto estendido	+0.50
Nota D Máx 5.00p.	2) Reversão para frente com chegada alternada dos pés, (3.105), Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, (3.105)	+0.50
Nota E Máx 10.00p.	3) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	4) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	5) Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	+0.50

6) Passagem de dança - 2 saltos leaps (1.101) com grande afastamento ântero - posterior das pernas (180º) com impulso em 1 dos pés	+0.50
7) Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump) (1.107)	+0.50
8) Reversão Lenta para trás (4.110)	+0.50
9) Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	+0.50

#2 – Reversão para frente com chegada alternada dos pés, reversão para frente com chegada simultânea dos pés: Pausa entre os elementos -0.10/0.30 Corrida entre os elementos – 0.50

#5 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés

- Giro incompleto (até ¼) – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro
- Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps (1.101) - verificar no CP. Se não cumprir com o salto obrigatório do item #6, não atribuir o valor do elemento, mas sem dedução por omissão.



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

- EXIGÊNCIAS – INFANTIL:** mesmas exigências do nível 6

- SALTO: REVERSÃO**

Altura: 1,20 metros

1) 1º salto = 1.00/1.20 CP
Nota D = 5,00p.

2) 2º salto = Livre
Nota D = Código de Pontuação

2 saltos diferentes
Nota E = 10.00 NF = média dos 2 saltos

- PARALELA**

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1) Kipe ao apoio facial BI (1.101) ou Oitava ao apoio facial	+0.50 + 0.10
	2) Impulso para trás acima de 30º – com pernas unidas – com pernas afastadas	+ 0.50 + 0.10
	3) Giro Facial Livre para trás acima de 45º	+0.50
	4) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	5) Subida grupada ou giro de sola grupado ou carpado (5.108)	+0.50
	6) Kipe ao apoio facial BS (1.104)	+0.50
	7) Impulso para trás acima de 30º – com pernas unidas – com pernas afastadas	+ 0.50 + 0,10

	8) Giro Gigante para trás (3.201) Oitavão	+0.50 +0.10
	9) Saída - Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou afastadas - Mortal para trás grupado ou carpado (6.104) - Mortal para trás estendido (6.104)	+0.10 +0.50 +1.00

Graus de finalização dos elementos:

2/7 – Impulso para trás acima de 30º

- De 31º até 45º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- De 44º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo da Horizontal – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 1.00 por omissão

3 – Giro facial livre para trás acima de 45º

- De 44º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- Abaixo da Horizontal – Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Giro de quadril – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 1.00 por omissão

- TRAVE**

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p.	1) Parada de mãos no sentido longitudinal com pernas unidas ou em grande afastamento lateral das pernas (180º)	+ 0.50
	2) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) OU - Reversão lenta para	+ 0.50



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

Nota E Máx 10.00p.	frente/Ponte para frente(4.109) Obs: mostrar os 180º de abertura ântero-posterior das pernas na passagem pela parada de mãos	
	3) Reversão lateral/Estrela (5.102)	+0.50
	4) Flic flac com finalização livre (5.203 ou 5.205)	+0.50
	5) 1 Salto de dança (leap) com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) impulso em 1 dos pés (2.101)	+0.50
	6) Giro de 360º sobre 1 dos pés (3.101)	+ 0.50
	7) Passagem coreográfica em toda a extensão da trave (de uma ponta a outra) demonstrando fluidez (sem pausa), incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção (alto/baixo e na posição lateral), utilizando movimentação do tronco.	+0.50
	8) Ligação de 2 saltos de dança diferentes (jump, leap ou hop), 1 deles com afastamento ântero-posterior das pernas (180º) ou lateral	+0.50
	9) Passagem com combinação de movimentos coreográficos próximo à trave tocando o torso, coxa e ou cabeça e um equilíbrio facial 180º	+0.50
	10) Saída: Mortal para frente grupado ou carpado	+0.30
	Mortal para frente estendido ou saída vinda de um elemento acrobático mínimo A	+0.50

- Será atribuído o valor do elemento obrigatório caso a ginasta utilize qualquer dos itens para as ligações acrobáticas/saída ou de dança.
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório.

1 –Parada de mãos no sentido longitudinal: será considerado cumprido o elemento obrigatório (4.104) se chegar na vertical.

- De 30º a 10º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude

- De 45º a 31º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo de 44º – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 0.80 por amplitude

• Elementos que exigem a manutenção de 2": Paineis E – por falha na manutenção – 0,30p. Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

#6 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro

7 – na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6 Deve apresentar fluência, utilizando toda a extensão da trave, incluindo movimentos na ½ ponta, mudança de direção entre baixo/alto e lateral com movimentação do tronco.

8 ligação de 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas. Pausa- não atribuir o valor da ligação, sem dedução por omissão. – 0.10/0.30 (ritmo) Painel E; Sem tentativa de ligação – 1.00 por omissão

• SOLO

	ELEMENTOS	VALOR
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + VL Nota E Máx 10.00p.	1) - Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado-estendido (5.101 ou estendido (5.101).	+1.00
	- Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal grupado	+0.50
	2) Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos(5.104), flic flac(3.107) e salto estendido	+1.00
	3) Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, flic para frente(3.105)	+0.50
	4) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

	5) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos iguais ou diferentes com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) com impulso em 1 dos pés (leaps/hops)	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos(jumps)com impulso simultânea dos pés, 1 deles em grande afastamento lateral das pernas com ou sem giro	+0.50
	8) Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés	+0.50
VL – Valor de Ligação	Reversão para frente (3.105) + Flic para frente (3.105) + mortal para frente grupado (4.101)	+0.20

#1 – Mortal para trás estendido: se carpar atribuir o valor do elemento e dedução - 0.50p (Painel E).

#2– Se a ginasta realizar a sequência incompleta, não atribuir o valor da sequência obrigatória, sem dedução por omissão -0.50 pela falta do 2º flic

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente

- Pausa entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão; Painel E - 0.10/0.30 pela pausa
- Corrida entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão; Painel E - 0.50 pela falta de ligação
- Flic para frente sem fase de voo Painel E -0.10/0.30/0.50

#7 A ligação de 2 saltos com afastamento lateral das pernas (1.107) deve ser realizado isoladamente, sem conexão com outro elemento

#8 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés Giro incompleto (até ¼)

– Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro

- Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

- EXIGÊNCIAS – JUVENIL E ADULTO: mesmas exigências do nível 7**

- SALTO**

Altura: 1,20 metros

1º salto = 1.00 CP

2º salto = 1.20 /1.30 ou 1.40 CP

Nota D = 5.00

Nota E = 10.00

2 saltos diferentes

NF = média dos 2 saltos

- PARALELA**

	ELEMENTOS	VALOR
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	2) Impulso para trás à parada de mãos – com pernas unidas – com pernas afastadas	+ 0.50 +0.10
	3) Giro Facial Livre para trás acima de 30º	+0.50
	4) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	5) Giro de sola grupado ou carpado (5.108)	+0.50
	6) Kipe ao apoio facial BS (1.104)	+0.50
	7) Impulso para trás à parada de mãos – com pernas unidas – com pernas afastadas	+ 0.50 + 0.10

	8) Giro Gigante para trás (3.201) Oitavão	+0.50 +0.10
	9) Saída - Mortal para trás grupado ou carpado (6.104) - Mortal para trás estendido (6.104)	+0.50 +1.00

Graus de finalização dos elementos:

2/7 - Impulso para trás à parada de mãos com pernas unidas ou afastadas (2.101/2.201)

- De 0º – 10º - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude

- De 11º - 30º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude

- De 31º - 45º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude

- Abaixo de 45º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude

- Abaixo da Horizontal – Dedução de 1.00 por omissão do elemento

3 – Giro facial livre para trás acima de 30º

- De 0º – 30º Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude

- De 31º - 45º Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude

- De 45º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude

- Abaixo da Horizontal – Dedução de 1.00 por omissão do elemento

- TRAVE**

	ELEMENTOS	VALOR
	1) Do esquadro com pernas em afastamento lateral elevação à parada de mãos na força 2ª com pernas unidas ou afastadas e finalização no apoio livre (1.210) Pode ser realizado como entrada ou como elemento dentro da série Pode ser realizado em sentido da lateral/transversal ou longitudinal	+ 0.50



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	2) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) OU - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109) Obs: mostrar os 180º de abertura ântero-posterior das pernas na passagem pela parada de mãos	+ 0.50
	3) Reversão lateral/Estrela (5.102)	+0.50
	4) Flic flac com finalização livre (5.203 ou 5.205)	+0.50
	5) 1 Salto de dança (leap) com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) impulso em 1 dos pés (2.101) (sem ligação com outro VD)	+0.50
	6) Giro de 360º sobre 1 dos pés (3.101)	+ 0.50
	7) Sequencia Acrobática: 2 elementos acrobáticos, 1 deles com voo (Grupo 5)	+0.50
	8) Ligação de dança: 2 elementos de dança diferentes, 1 deles saltos (jump, leap ou hop), com afastamento antero posterior das pernas (180º) ou lateral	+0.50
	9) Passagem coreográfica, incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção(alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo.	+0.50
	10) Saída em sequencia: Elemento acrobático sobre a trave + mortal para frente ou trás agrupado, carpado ou estendido	+0.50

Na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6

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

- Paineis 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.
- Para a construção das sequencias acrobática e dança, pode ser utilizado os elementos acrobáticos e de dança obrigatórios (exceto #5).
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório.

#1: Se for utilizado como entrada o esquadro, deve ser realizada com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas ou do impulso nos 2 pés com elevação simultânea - Painel E – 0.30

- Não manter a parada de mãos por 2 segundos. Atribuir o valor do elemento e dedução de – 0.30 Painel E

• Não retornar à trave em apoio livre Painel D - Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão

Ex 1: Elevação à parada de mãos e queda Painel D – Não atribuir o valor do elemento; Painel E – dedução – 1.00 queda e -0.30 pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à parada de mãos, 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 que se atribui o elemento.

#6 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés

Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento até falta de ¼ do giro – Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro. Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#7 – Sequencia Acrobática de 2 elementos, 1 deles com fase de voo

Pausa – não atribuir o valor da sequência, sem dedução por omissão - 0.10/0.30 (ritmo) Painel E Sem tentativa de ligação -1.00 por omissão

8 ligação de 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas.

Pausa - não atribuir o valor da ligação, sem dedução por omissão. – 0.10/0.30 (ritmo) Painel E. Sem tentativa de ligação – 1.00 por omissão



FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CAMPEONATO ESTADUAL POR CATEGORIAS 2014 - 2016

9 – na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6. Deve apresentar fluência, utilizando toda a extensão da trave, incluindo movimentos na ½ ponta, mudança de direção entre baixo/alto e lateral com movimentação corporal. Não são permitidas posições estáticas.

• SOLO

	ELEMENTOS	VALOR
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. + VL Nota E Máx 10.00p.	1) - Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado-estendido (5.101 ou estendido (5.101).	+1.00
	- Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal grupado	+0.50
	2) Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos(5.104), flic flac(3.107) e salto estendido	+1.00
	3) Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, flic para frente(3.105)	+0.50
	4) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	5) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos iguais ou diferentes com grande afastamento ântero-posterior das pernas(180º) com impulso em 1 dos pés (leaps/hops)	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés(jump) (1.107)	+0.50
	8) Giro do Grupo 2	+0.50
VL – Valor de Ligação	Reversão para frente (3.105) + Flic para frente (3.105) + mortal para frente grupado (4.101)	+0.20

#1 – Mortal para trás estendido: se carpar atribuir o valor do elemento e dedução - 0.50p (Painel E).

#2– Rodante, flic, flic sem mãos,flic e salto Se a ginasta realizar a sequencia incompleta, não atribuir o valor da sequencia obrigatória, sem dedução por omissão, -0.50 pela falta do 2º flic

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente
Pausa entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão Painel E - 0.10/0.30 pela pausa
Corrida entre os elementos: Painel D - Não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão Painel E - 0.50 pela falta de ligação
Flic para frente sem fase de voo Painel E -0.10/0.30/0.50

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps/hops com afastamento antero posterior ou lateral das pernas

#7 A ligação de 2 saltos com afastamento lateral das pernas (1.107) deve ser realizado isoladamente, sem conexão com outro elemento
- Elementos adicionais não serão considerados, mas haverá dedução caso apresentem falhas técnicas. - Não haverá dedução específica de falta de giro sobre um pé por estar entre os elementos obrigatórios.

#8 – Giro do Grupo 2 Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento até falta de ¼ do giro – Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro. Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.