



# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### TORNEIO ESTADUAL INICIANTES 2016

#### **PARTICIPANTES:**

Esse Torneio tem por finalidade avaliar elementos básicos da ginástica artística, em crianças em fase de iniciação.

Somente poderão participar do Torneio Estadual Iniciantes, atletas que ainda não tiveram participação em Campeonatos Nacionais (Torneio Nacional, Campeonato Brasileiro, etc.)

#### **CATEGORIAS:**

Gym-Baby:	até 6 anos, completos no ano da competição
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) Trave
- c) Solo

*As séries são livres com elementos obrigatórios, de acordo com o Regulamento de Níveis da FESG. No solo as séries serão executadas **sem** música*

**NÍVEIS: Nível 2 a 4 do Programa de Níveis GAF da FESG.**

\* Uma vez competindo em um determinado nível, a ginasta não poderá retornar ao nível anterior

**COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:** Número ilimitado de ginastas.

#### **PREMIAÇÃO:**

- **Equipe:** Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar de cada nível, independentemente da categoria (3 melhores notas no individual geral independentemente da categoria)
- **Individual geral:** Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 5º lugar em cada nível, por categoria. Todas as ginastas não premiadas receberão medalha de participação.
- **Por aparelhos:** Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar em cada aparelho, em cada nível, por categoria. *Nas categorias com menos de 5 ginastas, não haverá premiação por aparelho.*

#### **ARBITRAGEM**

- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da FESG.



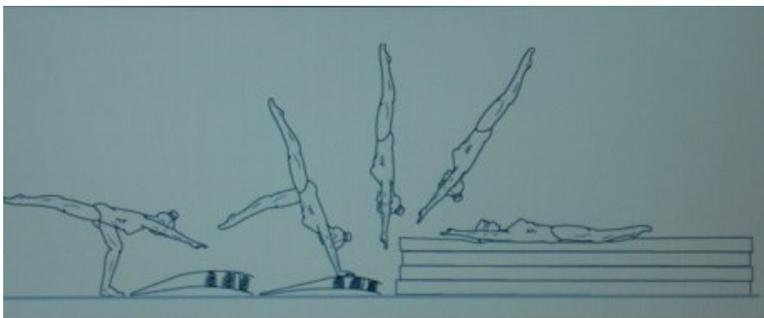
# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### TORNEIO ESTADUAL INICIANTES 2016

#### NIVEL 2

- **SALTO – PARADA DE MÃOS COM CHEGADA EM DECÚBITO DORSAL**



A prancha deverá ser colocada em frente a um colchão de aproximadamente 20 cm. A ginasta deve executar a parada de mãos na prancha e chegar em decúbito dorsal no colchão. O salto deve ser executado com a posição estendida do corpo e das pernas e com os braços acima da cabeça. A aterrissagem será em decúbito dorsal com a postura firme do corpo.

**Valor: 5.0 pts**

**Execução: 10.0 pts.**

- **TRAVE DE EQUILÍBRIO**

ELEMENTOS	VALOR
1. Entrada: Subir ao apoio frontal	1.0
2. Arabesque mínimo 45°	1.0
3. ½ volta em Relevè, duas pernas unidas	0.50
4. Dois battemants mínimo 45° (pernas direita e esquerda)	1.0
5. Salto Grupado	1.0
6. Saída: salto Grupado	0.50

**Dificuldade/Composição: 5.0 pts.**

**Execução e Apresentação Artística: 10.0 pts.**

- **SOLO**

ELEMENTOS	VALOR
1. Rolamento pra frente afastado	0.50
2. Rolamento pra trás carpado	1.0
3. Estrela	1.0
4. Parada de mãos (mínimo 30° da vertical)	1.0
5. Sustentação frontal de uma perna na horizontal	0.50
6. Ponte (iniciar em decúbito dorsal e subir na ponte)	0.50
7. Salto no espacate mínimo 90° (afastamento ântero-posterior, chegada nos dois pés)	0.50

**Dificuldade/Composição: 5.0 pts.**

**Execução e Apresentação Artística: 10.0 pts.**



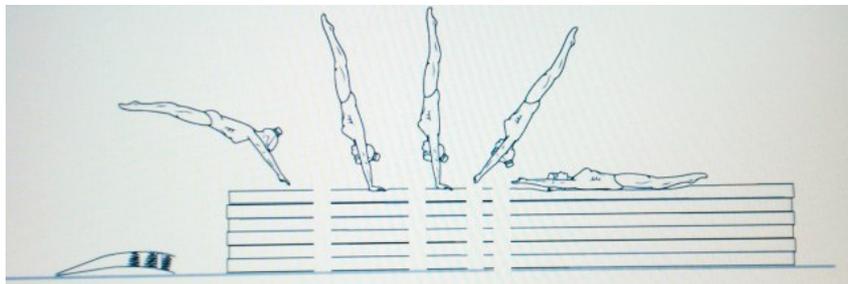
# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### TORNEIO ESTADUAL INICIANTE 2016

#### NÍVEL 3

- **SALTO - À PARADA DE MÃOS**



O salto será realizado para cima de um plano alto, com prancha. O salto 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: 0,90 metros**

**Valor: 5.0pts**

**Execução: 10.0 pts.**

- **TRAVE**

ELEMENTOS	VALOR
1. Entrada: Cavalgada	0.50
2. Avião mínimo 30°	0.50
3. Giro de 180° em um dos pés	0.50
4. Dois battemants mínimo 90° (pernas direita e esquerda)	1.0
5. Salto no Espacate mínimo 90° (afastamento ântero-posterior, chegada nos dois pés)	1.0
6. Parada de mãos (mínimo 30° da parada)	1.0
7. Saída: corrida salto estendido	0.50

**Dificuldade/Composição: 5.0 pts.**

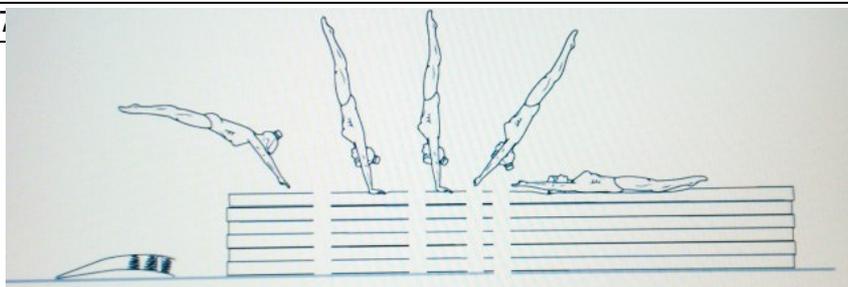
**Execução e Apresentação Artística: 10.0 pts**

- **SOLO**

ELEMENTOS	VALOR
1. Rolamento pra trás carpado com os braços estendidos	0.50
2. Giro 180°	0.50
3. Parada de mãos seguida de rolamento pra frente	1.0
4. Salto em afastamento lateral (mínimo 90°)	0.50
5. Ponte (Descer na ponte e chutar para o outro lado)	1.0
6. Salto longo (mínimo 90°)	0.50
7. Saída: corrida salto estendido	1.0

**NÍVEL 4**

- **SALTO - À PARADA DE MÃOS**





# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### TORNEIO ESTADUAL INICIANTES 2016

O salto será realizado para cima de um plano alto, com prancha. O salto 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 metro**

**Valor: 5.0pts**

**Execução: 10.0 pts.**

- **TRAVE**

ELEMENTOS	VALOR
1. Entrada: Cavalgada	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. Salto de dança com impulso em 1 dos pés (leap) *	0.50
6. Salto com impulso nos 2 pés (jump) *	0.50
7. Parada de mãos (mínimo 30º da vertical)	1.0
8. Saída: 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
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**