



# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

### 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 a 11 anos, completos no ano da competição.    |
| Infantil:     | 12 a 14 anos, completos no ano da competição.    |
| Juvenil:      | 15 a 17 anos, completos no ano da competição.    |
| Adulto:       | 18 anos e acima, completos no ano da competição. |

#### **PROVAS:**

- a) Salto
- b) Solo

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

**NÍVEIS:** Nível 1 a 4 do Programa de Níveis GAM da FESG.

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

#### **PREMIAÇÃO:**

- *Na categoria Gym baby todos os ginastas receberão medalhas de participação, não havendo portanto classificação por equipe, individual geral ou por aparelhos.*

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

- **Individual geral:** Serão premiadas com medalhas os ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar em cada nível por categoria. Todos os ginastas não premiados receberão medalha de participação.

- **Por aparelhos:** Serão premiados com medalhas os 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.



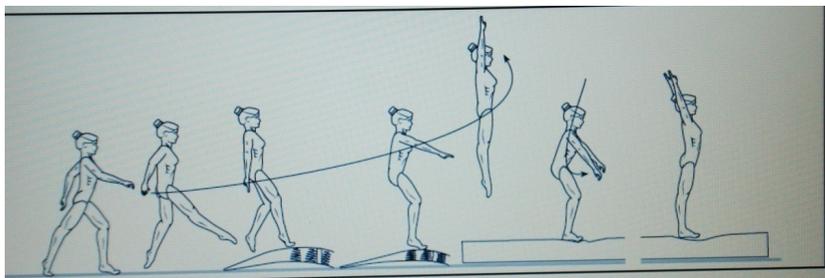
# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

### TORNEIO ESTADUAL INICIANTES 2016

#### EXIGÊNCIAS - SALTO

##### NIVEL 1 – SALTO ESTENDIDO



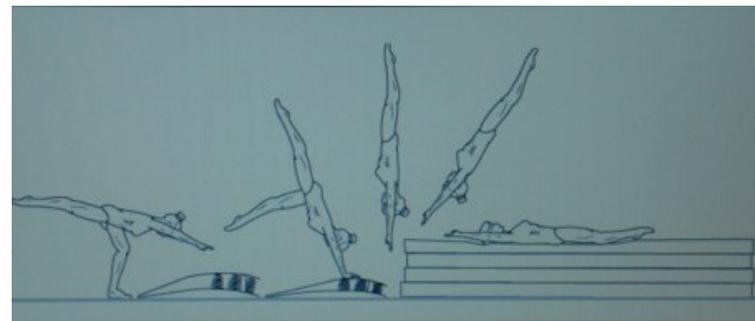
Salto estendido pra cima do colchão de 20 cm. A prancha é colocada em frente ao colchão.

O salto deve ser executado com a posição estendida do corpo e das pernas e com os braços acima da cabeça, durante o vôo. A aterrissagem deve ser firme.

**Valor: 5.0pts**

**Execução: 10.0 pts.**

##### NIVEL 2 – 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: 5.0pts**

**Execução: 10.0 pts.**

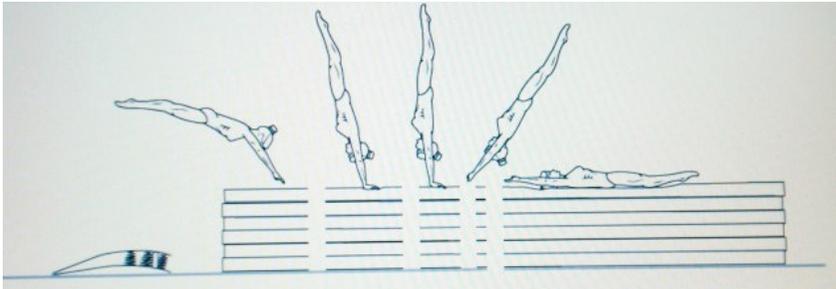


# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## REGULAMENTO TÉCNICO - GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

### TORNEIO ESTADUAL INICIANTES 2016

#### NÍVEIS 3 E 4 – 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:** Nível 3: 1 metro

Nível 4: 1,10 metros

**Valor: 5.0pts**

**Execução: 10.0 pts.**



# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## EXIGÊNCIAS: SOLO

### NÍVEL 1 – SOLO

| ELEMENTOS                                     | VALOR |
|---|-------|
| 1. Rolamento pra frente grupado               | 0.50  |
| 2. Rolamento pra trás grupado                 | 0.50  |
| 3. Estrela                                    | 1.0   |
| 4. Vela                                       | 0.50  |
| 5. Parada de mãos                             | 1.0   |
| 6. Avião (2seg)                               | 0.50  |
| 7. Elemento de flexibilidade (Esparcate) 2seg | 1.0   |

**Dificuldade/Composição: 5.0 pts.**

**Execução: 10.0 pts.**

### NÍVEL 2 – SOLO

| ELEMENTOS   | VALOR |
|---|-------|
| 1. Parada + Rolamento   | 1.0   |
| 2. Rolamento pra trás carpado   | 0.50  |
| 3. Estrela  | 0.50  |
| 4. Salto estendido com meia volta   | 0.50  |
| 5. Avião (2seg)   | 0.50  |
| 6. Elemento de flexibilidade (Esparcate) 2seg   | 1.0   |
| 7. Sentado com as pernas afastadas, elevação das duas pernas (com a mão entre elas) estendidas à frente. (2seg) | 1.0   |

**Dificuldade/Composição: 5.0 pts.**

**Execução: 10.0 pts**



# FEDERAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO DE GINÁSTICA

## NÍVEL 3 – SOLO

| ELEMENTOS                                     | VALOR |
|---|-------|
| 1.Parada + Rolamento com os braços estendidos | 0.50  |
| 2.Rolamento pra trás com braços estendidos    | 1.0   |
| 3.Rondada + Salto levemente selado            | 1.0   |
| 4.Esquadro com as pernas afastadas            | 1.0   |
| 5.Salto estendido com meia volta              | 0.50  |
| 6.Avião (2seg)                                | 0.50  |
| 7.Elemento de flexibilidade (Esparcate) 2seg  | 0.50  |

**Dificuldade/Composição: 5.0 pts.**

**Execução: 10.0 pts.**

## NÍVEL 4 – SOLO

| ELEMENTOS  | VALOR                    |
|--|--------------------------|
| 1. Parada com repulsão + Rolamento com os braços estendidos  | 0.50                     |
| 2. Rolamento pra trás com braços estendidos  | 0.50                     |
| 3.Reversão com chegada simultânea dos pés  | 1.0                      |
| 4. Esquadro com as pernas afastadas + espacate frontal (2seg) + elevação das pernas até tocar o solo com os pés atrás. | 0.50 +<br>0.50 +<br>0.50 |
| 5. Salto estendido com pirueta   | 0.20                     |
| 6.Avião (2seg)   | 0.30                     |
| 7. Rondada + Flic  | 1.0                      |

**Dificuldade/Composição: 5.0 pts.**

**Execução: 10.0 pts.**