

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**CAMPEONATO ESTADUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA
REGULAMENTO TÉCNICO 2018**

CATEGORIA MIRIM – 6 A 8 ANOS

PROGRAMA OBRIGATÓRIO		
Séries 09, 10, 11, 12 e 13		
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralela e Barra – fixa.	
Salto regra especial 3 grupos (vide tabela)		
Informações gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta, em cada aparelho.	
O técnico deverá informar aos árbitros o nível que o ginasta irá executar através de um formulário próprio assinado, e este será avaliado por este nível.		
Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,30 p. + o valor da parte		
Quando o ginasta acrescentar qualquer movimento à série será penalizado em 0,30 p.		
As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.		
Sistema de competição		
Composição de equipe	6 atletas Maximo – 3 atletas mínimo - Três melhores notas em cada aparelho	
PROGRAMAÇÃO		
CI	Programa obrigatório	Todos participam
PREMIAÇÃO		
Por equipes	CI	Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	CI - Segundo a divisão das faixas etárias: • 06 anos • 07 anos • 08 anos	Medalha do 1º ao 6º Para as Categorias separadas. mirim 6 anos mirim 7 anos mirim 8 anos
Medalhas de Participação	Para todos os ginastas não premiados	
CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	Tempo máximo 70 segundos	Não autorizado
Cavalo com alças	80 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Permitido plinto ou colchão
Argolas	220 cm do colchão	Colchão de 10 cm ou 20cm
Salto	110 cm do chão	Colchão de 10 cm Permitido dois trampolins e Mini trampolim
Paralelas	Livre até 180 cm do colchão	Colchão de 10 cm ou 20cm Permitido plinto para nível 09,10
Barra	Livre até 220 cm do colchão	Colchão de 10 cm ou 20cm (dois colchões na frente e atrás) Permitido plinto para nível 09,10

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SOLO
SÉRIE 09 - Nota de partida – 9,00 pontos.
Valor de Dificuldade – 4,00 pontos.
Valor de Apresentação – 5,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, salto extensão + salto grupado	0,25 + 0,25
2.	Lançamento de pernas à frente, Roda finalizando lateral.	0,50
3.	¼ de giro continuando na direção do deslocamento, impulso a parada de mãos e retornar à posição fundamental.	0,50
4.	Rolamento para frente com as pernas unidas terminando em pé	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)	0,50
6.	Vela (2 seg.) seguido de	0,25
7.	Salto em extensão com meia volta	0,25
8.	Roda unindo os pés terminando de frente ou rodante.	1,00

SOLO
SÉRIE 10 - Nota de partida – 10,00 pontos.
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.
Valor de Apresentação – 5,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar à posição fundamental	0,50
2.	Lançamento de pernas à frente e Roda finalizando na posição lateral	0,50
3.	¼ de giro continuando na direção do deslocamento, Rodante + salto extensão	1,00
4.	Rolamento para trás com as pernas estendidas e afastadas	0,50
5.	Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)	0,50
6.	Vela (2 seg.) retornando na posição fundamental.	0,50
7.	Parada de mãos passageira unindo os pés e retorno na posição fundamental.	0,50
8.	Corrida rolo voado para frente (peixe) posição fundamental.	1,00

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

NÍVEL	SOLO	DESCRIÇÃO DA PROVA
SÉRIE 11 —	Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 1. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 12 —	Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 2. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 13 —	Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 3. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Cavalo com alças
SÉRIE 09 - Nota de partida – 9,00 pontos.
Valor de Dificuldade – 4,00 pontos.
Valor de Apresentação 5,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Apoio facial	-
2.	Chute perna direita	0,25
3.	Chute perna esquerda	0,25
4.	Chute perna direita	0,25
5.	Chute perna esquerda	0,25
6.	Passagem da perna direita para frente	0,50
7.	Passagem da perna esquerda para frente	0,50
8.	Passagem da perna direita para trás	0,50
9.	Passagem da perna esquerda para trás	0,50
10.	Apoio facial 2 seg e posição fundamental	1,00

Cavalo com alças
SÉRIE 10 - Nota de partida – 10,00 pontos.
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação 5,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
	Apoio facial –	
1.	Chute perna direita	0,25
2.	Chute perna esquerda	0,25
3.	Chute perna direita	0,25
4.	Chute perna esquerda	0,25
5.	Passagem da perna direita para frente	0,50
6.	Balanço de tesoura	0,50
7.	Passagem perna direita para trás	0,50
8.	Passagem perna esquerda para frente	0,50
9.	Balanço de tesoura	0,50
10.	Passagem perna esquerda para trás	0,50
11.	Apoio facial 2 seg. – PF	1,00

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

NIVEL	CAVALO	DESCRIÇÃO DA PROVA
SÉRIE 11 —	Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 1. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 12 —	Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 2. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 13 —	Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 3. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

ARGOLAS

- As séries que são compostas por desloques e enloques terão como referência a altura dos ombros em relação as argolas.

ARGOLAS

SÉRIE 09 - Nota de partida – 9,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 4,00 pontos.

Valor de Apresentação – 5,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos posição do corpo grupado (2seg),	1,00
2.	Retorno lento até a suspensão e extensão total do corpo (2seg)	0,50
3.	Subida grupada até a vela, (vela carpado 45graus) (2 seg.)	1,00
4.	Tomada de impulso, balanço para traz , balanço para frente.	0,75
5.	Balanço completo (balanço para traz , balanço para frente)	0,75
6.	Balanço para traz imediatamente Saída soltando atrás	1,00

ARGOLAS

SÉRIE 10 - Nota de partida – 10,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 5,00 pontos.

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, total flexão de cotovelos (2seg),	1,00
2.	Retorno lento até a suspensão e extensão total do corpo (2seg)	0,50
3.	Subida carpada ate a vela descida carpado até a suspensão dorsal (2 seg.)	1,50
4.	Retorno carpado até a vela (2 seg.)	0,50
5.	Tomada de impulso, balanço para traz , balanço para frente.	0,75
6.	Balanço completo	0,75
7.	Saída em mortal grupado para trás	1,00

NÍVEL	Argolas	DESCRIÇÃO DA PROVA
SÉRIE 11 —	Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 1. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 12 —	Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 2. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 13 —	Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 3. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SALTO OBRIGATÓRIO

CATEGORIA	SALTO	OBSERVAÇÕES	ALTURA MESA	NP e NF
SÉRIE - 10	Flanco direto ou Afastado direto	<ul style="list-style-type: none">• 2 saltos por ginasta.• Saltos diferentes ou iguais.• vale o melhor salto <p>Poderá ser usado 02 trampolins. Poderá ser usado mini trampolim. (-1,00 NP)</p>	1,10	NP: 10,00
SÉRIE - 11	Rodante		1,10	NP: 11,00
SÉRIE - 12	Reversão (12)		1,10	NP: 12,00

**FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**PARALELAS
SÉRIE 09 - Nota de partida – 9,00 pontos.
Valor de Dificuldade – 4,00 pontos.
Valor de Apresentação – 5,00 pontos.**

Parte	Elemento	Valor
1.	Pè no buraco, apoiando no chão atrás e voltando.	0,50
2.	vela (2 seg)	0,50
3.	Afastamento das pernas subir ao apoio direto da vela, ate o apoio afastado a frente.	0,50
4.	Flexão dos joelhos, lançamento à frente unindo os pés	0,50
5.	Balanço completo no apoio de mãos (para traz , para frente)	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos (para traz , para frente)	0,50
7.	Saída por traz entre os barrote pracos estendidos a posição fundamental.	1,00

**PARALELAS
SÉRIE 10 - Nota de partida – 10,00 pontos.
Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.
Valor de Apresentação – 5,00 pontos.**

Parte	Elemento	Valor
1.	Corrida de impulso ou salto na suspensão, 2 balanços completos (frente, trás, frente) e soltar atrás	0,50+0,50
2.	Saltar para o apoio braquial – 1 embalo no apoio braquial (frente, trás, frente)	0,50
3.	Imediato afastamento das pernas à frente e apoio nos barrotes, dominação dianteira, extensão total do corpo à frente.	0,50
4.	Esquadro carpado (2 seg.) retornando o apoio das pernas afastadas nos barrotes	1,00
5.	Lançamento à frente unindo as pernas.	0,50
6.	Balanço completo no apoio de mãos (para traz , para frente)	0,50
7.	Saída lateral para traz sobre o barrote.	1,00

NÍVEL	Paralelas Simétricas	DESCRIÇÃO DA PROVA
SÉRIE 11 —	Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 1. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 12 —	Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 2. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 13 —	Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 3. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

BARRA

- As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a posição do corpo em relação altura da Barra.

BARRA

SÉRIE 09 - Nota de partida – 9,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 4,00 pontos.

Valor de Apresentação – 5,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	PE no buraco grupado, extensão do corpo dorsal com apoio atrás e voltar a suspensão	0,50
2.	Saltar para o apoio braços estendidos	0,50
3.	Lançamento atrás tirando a barriga da barra e retorna a barra	0,50
4.	Lançamento atrás e saltar traz no chão sem soltar a barra	0,50
5.	Saltar para o apoio Extensão do corpo e dos braços no apoio (2seg)	0,50
6.	Rolo para frente imediatamente	0,50
7.	Sustentar o queixo na barra (2seg)	1,00

BARRA

SÉRIE10 - Nota de partida – 10,00 pontos.

Valor de Dificuldade – 5,00 pontos.

Valor de Apresentação – 5,00 pontos

Parte	Elemento	Valor
1.	Da suspensão, flexão total de cotovelos (2seg) retorno lentamente a suspensão	1,00
2.	PE no buraco carpado, extensão do corpo dorsal sem apoio atrás e voltar a suspensão	1,00
3.	Oitava (pode ter auxílio de trampolim ou rampa)	1,00
4.	Lançamento atrás e retornar a barra	0,50
5.	Saída a frente (sublançamento)	0,50
6.	De uma altura saltar para frente na suspensão, 2 balanços (para frente , para traz , para frente) e soltar atrás	1,00

NÍVEL	Barra Fixa	DESCRIÇÃO DA PROVA
SÉRIE 11 —	Nota de partida – 11,00 pontos Valor de Dificuldade – 5,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 1. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 12 —	Nota de partida – 12,00 pontos Valor de Dificuldade – 6,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 2. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.
SÉRIE 13 —	Nota de partida – 13,00 pontos Valor de Dificuldade – 7,00 pontos. Valor de Apresentação – 6,00 pontos.	NÍVEL 3. CATEGORIA PRÉ-INFANTIL.