



**ANEXO**  
**CIRCULAR CP 006/21**  
**ESTÁGIO DE TREINAMENTO**  
**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

## CRONOGRAMA:

30/01	- Chegada dos participantes e Testes PCR-RT para COVID-19
31/01	- X
01/02	- Treinamento (manhã e tarde) e Reunião Técnica participantes do Estágio (08h)
02/02	- Treinamento com Testes físicos e Técnicos (manhã) e Treinamento (tarde)
03/02	- Treinamento (manhã)
04/02	- Treinamento (manhã e tarde) e Reunião Técnica participantes do Estágio (08h)
05/02	- Treinamento (manhã e tarde)
06/02	- Avaliação Técnica Presencial Seleção (manhã) e Avaliação Técnica Online (15h)
07/02	- X
08/02	- Treinamento (manhã e tarde)
09/02	- Treinamento (manhã e tarde) e Reunião Técnica participantes do Estágio (19h)
10/02	- Treinamento (manhã) e Retorno dos participantes (tarde e noite)

## INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

1. Ao longo do estágio de treinamento, serão feitos testes antropométricos, avaliações médicas e fisioterápicas quando necessário;
2. Além das ginastas que compõem a Seleção Brasileira, será formado grupo de ginastas juvenis e adultas que farão parte do **Grupo Controle**. As ginastas em condições físicas e técnicas poderão participar da avaliação técnica virtual a ser realizada no dia 06/02/21. Assim, as entidades esportivas que tenham ginastas em condições de participação na avaliação técnica virtual deverão solicitar esta via e-mail ([gaf@cbginastica.com.br](mailto:gaf@cbginastica.com.br)), com cópia para sua Federação Estadual até o dia 30/01/20. A confirmação das ginastas aptas para participação será encaminhada pela CBG as entidades esportivas no dia 01/02/21;
3. Da mesma forma, ginastas que não estiverem presentes no Estágio de Treinamento poderão enviar via e-mail ([gaf@cbginastica.com.br](mailto:gaf@cbginastica.com.br)), com cópia para sua Federação Estadual até o dia 30/01/21, vídeos dos testes físicos abaixo apresentados para avaliação da Coordenação Técnica de GAF;
4. Para as avaliações presenciais ou online o uniforme será collant.

## AVALIAÇÃO TÉCNICA PRESENCIAL

- **Salto sobre a mesa:** No colchão firme no fosso ou oficial.
- **Paralelas Assimétricas:** Série com no mínimo 3 RC, saída poderá ser separada.
- **Trave de Equilíbrio:** Série completa poderá ser utilizado colchão para sequência acrobática ou acrobático isolado valor mínimo D. Saída poderá ser separada.
- **Solo:** Série completa com acrobáticos dominados ou série na passadeira com chegada em colchão firme sem pausas na música.



## AVALIAÇÃO TÉCNICA VIRTUAL

- Aparelhos conforme descrito acima.
- Cada ginasta no seu ginásio, com câmera na horizontal posicionada de forma que fique com boa imagem e visualização de todo aparelho.

## TESTES FÍSICOS PARA GINASTAS JUVENIS E ADULTAS

Kipe Impulso a parada de mãos	Pernas unidas ou afastadas	<b>Máximo de repetições</b>
		Muito bom – 11 a 15x
		Bom – 5 a 10x
		Regular – menos de 5x
Elevação longa no espaldar	Em suspensão no espaldar- Flexão de quadril com joelhos estendidos, os pés devem tocar no espaldar para validar	<b>20 repetições - menor tempo possível.</b>
		MB – 25" ou menos
		Bom – 26" a 34"
		Regular – 35" ou mais
Elevação curta no espaldar	Em suspensão no espaldar- a partir da posição de flexão de quadril (ângulo de 90°) joelhos estendidos.	<b>O máximo de repetições, ritmo constante.</b>
		Muito bom – 30x ou mais
		Bom – 25 a 29x
		Regular – menos de 25x
Subida na corda 3m	Subir, descer e subir sem apoio dos pés.	<b>No menor tempo possível</b>
		Muito bom – 10" ou menos
		Bom – 11" a 15"
		Regular – 16" ou mais
Elevação à parada de mãos a força.	Pernas unidas e estendidas, na Paralela Simétrica de chão.	<b>Máximo de repetições</b>
		Muito bom – 10 ou mais
		Bom – 8 a 9x
		Regular – menos de 8x
Elevação à parada de mãos a força.	Pernas em afastamento lateral, Na trave, sentido transversal.	<b>Máximo de repetições</b>
		Muito bom – 20x ou mais
		Bom – 10 a 19x
		Regular – menos de 10x
Impulso a parada de mãos	Pernas unidas ou afastadas	<b>A partir do apoio, ritmo constante.</b>
		Muito bom – 15x ou mais
		Bom – 10 a 14x
		Regular – menos de 10x
Domínio de parada de mãos	Apoio invertido livre	<b>Sem mover as mãos</b>
		Muito bom – 1' ou mais
		Bom – 45" a 59"
		Regular – menos de 45"
Salto em distância em deslocamento	Salto para frente, com flexão de joelhos a 90° para impulso, toda lateral do solo (12m) e retorna correndo de costas. Cada ida e volta, chamaremos de round. Serão 6 rounds finalizando com pique para frente até a linha. Marcar o tempo de execução.	<b>No menor tempo possível</b>
		Muito bom – 1' ou menos
		Bom – 1'01" até 1'10"
		Regular – Acima de 1'10"