



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CNPJ: 42.135.483/0001-81

## **DESAFIO DE TRAVE**

### **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA - 2020**

#### **REGULAMENTO TÉCNICO**

O presente Regulamento tem como objetivo de **incentivar as ginastas filiadas de todas as Categorias da Ginástica Artística Feminina** de nossa Federação neste momento que precisamos estar em casa!!

#### **Regulamento Geral**

##### **- DESAFIO DA GINÁSTICA**

- **Participação:** Todos os Filiados da GAF

- A Ginasta deverá apresentar uma **“Série de TRAVE em Vídeo”** no espaço adaptado **EM SUA CASA**, com os elementos obrigatórios e coreografia livre, no máximo de 1 minuto. **Deverão estar de cabelos presos e com colan de Ginástica.**

- As **“Séries em vídeo”** de cada Entidade **deverão ser enviadas** para os seus próprios Técnicos.

- Cada Entidade deverá fazer o seu **“Concurso Interno”** e enviar a **melhor “Série em vídeo”** de cada Categoria de sua entidade, até o **dia 26 de JUNHO** para o E-mail da FGERJ: [fgerj@fgerj.com](mailto:fgerj@fgerj.com).

- As **“Séries em vídeo”** de cada Entidade deverão estar dentro dos Critérios Técnicos deste Regulamento, possuindo os 10 Requisitos de Composição (RC) e Valor Artístico com coreografia.

- Séries fora do Regulamento **NÃO serão consideradas.**

##### **- PRAZO DE INSCRIÇÃO E ENVIO DOS VÍDEOS - **Impreterivelmente até o dia 26 de JUNHO****

- As Séries escolhidas por cada Entidade, serão postadas no **Instagram: fgerjginasticario**

- A partir do **dia 28 de Junho**, daremos início a **“VOTAÇÃO do público”** através das **“CURTIDAS”** separadas por Categorias.

- **Será considerada Campeã**, a Série de **TRAVE** de cada Categoria, que obtiver o **maior número de “CURTIDAS”** no **Instagram** da FGERJ.

- **O resultado** será publicado em todas as mídias da **FGERJ: Instagram, facebook** após o Concurso.

- Os vídeos deverão ser enviados por E-mail, acompanhados da **Declaração de Nível Técnico, assinada e com o CREF** do Técnico responsável pela entidade, no ato da Inscrição.

- As inscrições deverão ser feitas **exclusivamente pelos Técnicos ou Dirigentes** das Entidades **(Não serão aceitas inscrições feitas pelos ginastas, nem fora do Prazo)**

##### **CATEGORIAS:**

- **Mirim:** 7 e 8 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.

**NÍVEIS:** Único Regulamento para todas as Categorias

**SÉRIES:** **Livres com elementos obrigatórios** em todas as Categorias.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CNPJ: 42.135.483/0001-81

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
**PROVAS FEMININAS:**

. **TRAVE - TEMPO - 1'00 minuto (MÁXIMO).**

- A ginasta deverá marcar no chão uma linha reta (espaço adaptado em sua casa).

- **REGULAMENTO ESPECÍFICO:**
- **A ginasta deverá executar uma Série Livre com elementos obrigatórios e coreografia**
- **Não ultrapassar 1 minuto.**

**Requisitos da Série:**

1. Entrada livre
2. Equilíbrio Facial - Avião, marcar 2"
3. Parada de mãos
4. Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés (preparação inicial a fundo e a frente)
5. Uma Ponte (Ponte para frente **OU** para trás)
6. **Ligação de dança:**  
Leap: **2 Saltos iguais** em grande afastamento ântero-posterior das pernas 180º (2.101/2.201)
7. **Jump:** - Salto em grande afastamento ântero-posterior **ou** lateral das pernas/Espacato (2.203/2.202)
8. Um elemento acrobático, não é necessário ter fase de vôo.
9. Elemento coreográfico próximo a TRAVE (ao chão) (Dorso, coxa ou cabeça)
10. Uma saída livre

**JULGAMENTO e ARBITRAGEM:**

O Comitê Técnico da GAF analisará se as séries possuem o conteúdo exigido com os **Critérios dos Requisitos de Composição do Concurso**, em seguida, as enviará para o **Instagram da FGERJ** para a votação.

**PROGRAMAÇÃO:**

Competição de **TRAVE (Adaptada com uma linha)**

**PREMIAÇÃO para o DESAFIO da PROVA de TRAVE para Filiados**

**Não Haverá Premiação por Equipe**

**Premiação com Medalha Física para o PRIMEIRO LUGAR de todas as Categorias da TRAVE.**

**Categoria Mirim** - Premiação do **1º LUGAR** e MEDALHA Virtual para os demais ginastas

**Categoria Pré-Infantil** - Premiação do **1º LUGAR** e MEDALHA Virtual para os demais ginastas

**Categoria Infantil** - Premiação do **1º LUGAR** e MEDALHA Virtual para os demais ginastas

**Categoria Juvenil** - Premiação do **1º LUGAR** e MEDALHA Virtual para os demais ginastas

**Categoria Adulto** - Premiação do **1º LUGAR** e MEDALHA Virtual para os demais ginastas

. Todas as **Ginastas receberão Medalhas Virtuais.**

As ginastas que obtiverem a Premiação do **1º LUGAR** (e forem residentes na Cidade do Rio de Janeiro) **além da Medalha Virtual** também receberão em sua casa a **Medalha Física.**

As ginastas que obtiverem a Premiação do **1º LUGAR** (e forem residentes nas demais Cidades fora do Rio de Janeiro) **receberão as Medalhas Físicas após a regularização das entregas pelo CORREIO.**

. Casos Omissos serão resolvidos pelo Comitê Técnico da GAF - FGERJ.

**Em 05 de Junho de 2020.**

Diretora Técnica  
Ginástica Artística Feminina - FGERJ - 2020