



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL FGERJ**

**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

**CICLO 2017-2020**

**PROPOSTA 2018**

**Por: Altair Prado/Diretoria Técnica GAF- FGERJ**

## **Curriculum Vitae**

### **Altair Maria Rodrigues Prado**

.Ex-ginasta Seleção Brasileira GAF:

11 Mundiais, 03 Panamericanos, 03 Sulamericanos, pré seleção em JO.

Octo Campeã Brasileira Categoria Adulto.

Tri Campeã Adulto Sulamericana.

Medalha de Bronze Jogos Panamericanos Adulto.

Vice-Campeã Mundial Paralelas Assimétricas.

.Técnica Clube de Regatas Flamengo/RJ

.Técnica Academia Bodytech/RJ

.Treinadora Seleção Nacional Juniors CBG.

.Treinadora de atletas integrantes em seleção nacional.

.Técnica da ginasta Flávia Lopes Saraiva, atual integrante da seleção nacional.

.Árbitro feminino Confederação Brasileira de Ginástica, desde 1989

.Graduada Licenciatura Plena em Educação Física/ UGF.

.Pós Graduada GA/Gama e Souza.

.07 Cursos Técnicos Internacionais GAF.

.Pós Graduada Ginástica Artística de Alto Rendimento / Academia Brasileira de Treinadores / Instituto Olímpico Brasileiro / Comitê Olímpico Brasileiro.

.Pós Graduada Curso Avançado de Gestão Esportiva / Instituto Olímpico Brasileiro / Comitê Olímpico Brasileiro.

.Integrante Diretoria Técnica GAF- Alto Rendimento/ Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro/ Ciclo 2017-2020.

## **Proposta Técnica GAF - Ciclo 2017/2020**

A todos os filiados, vinculados e praticantes da Ginástica Artística Feminina do Estado do Rio de Janeiro.

Prezados,

Acredito ter sido dado um grande passo para a **reestruturação da FGERJ** no ano de 2017 com a nova gestão para o quadriênio 2017/2020, com o presidente Bruno Chateubriand e a vice presidente Berenice Wilke.

Segundo análise técnica dos últimos anos da Ginástica Artística Feminina do Estado do Rio de Janeiro, em especial em 2017, com mudanças iniciais nos regulamentos técnicos, equipe de arbitragem e estrutura de campeonatos, venho propor para o ano de **2018**, um complemento para essa mudança, com o objetivo de **dar prosseguimento ao fomento da prática dessa modalidade no estado**, além de implementar práticas que possibilitem **elevar gradativamente o nível da GAF** no Rio de Janeiro, **a todos os interessados**. Foram analisados 08 regulamentos GAF, tais como , FGERJ 2017, CBG 2017, propostas CBG 2018 , além de regulamento de níveis USA. Achei por bem modificar/atualizar o formato de apresentação aos moldes da CBG,com quadros e temas para o bom entendimento a todos os técnicos , alguns já usuários dos regulamentos da Confederação.

Diante da excelente participação dos filiados e vinculados FGERJ nos eventos estaduais GAF ofertados no ano passado, foi possível observar uma oportunidade para a federação **auxiliar e incentivar** essas entidades praticantes da GAF a mudanças **significativas** no âmbito de participação em eventos e competições.

Unir o trabalho de **iniciação** dessa modalidade ao ingresso em um **ambiente técnico promissor** mais favorável ao crescimento de todas as ginastas,é **objetivo fundamental desta proposta**.

Seria oportunizado aos novos praticantes e às ginastas já competitivas, **níveis de séries** que atenderão aos critérios dos técnicos, **a partir do nível Pré-mirim**,incentivando uma nova geração de praticantes no Rio de Janeiro, com a **motivação** de seguirem **regulamentos** que podem ser **preparatórios** para um nível mais elevado , como eventos nacionais oficiais da Confederação Brasileira de Ginástica, ou atenderem suas expectativas em evoluir primeira e gradativamente em nível estadual, norteando o trabalho técnico GAF futuro, no Rio de Janeiro.

É válido citar que em 2017, a federação teve a oportunidade de sediar eventos de **âmbito nacional**, e foi oportuno a uma grande maioria dos filiados e vinculados, participar, prestigiar e admirar o grande número de praticantes dessa modalidade no Brasil.

O Estado do Rio de Janeiro é **promissor** em obter um **grande número de praticantes** e também se fazer representar de forma **quantitativa e qualitativa** em eventos de âmbito nacional, como outrora.

A proposta tem o **caráter inclusivo**, com o objetivo de inserir o maior número possível de praticantes aos eventos estaduais, com o respaldo técnico , para esclarecimentos e orientações sobre os regulamentos aqui propostos.

### **Pontos significativos da Proposta para um Programa Obrigatório FGERJ:**

- Iniciação/massificação com bases técnicas direcionadas.
- Fomentar categorias de base /aumentar celeiro de atletas.
- Crescimento da GAF no Rio de Janeiro.
- Participação de todos das GAF, em mudanças significativas.
- Melhorar o nível técnico e condições de aperfeiçoamento de treinamento para técnicos e atletas.
- Planejamento estratégico FGERJ/ massificação e participação futura em Campeonatos Estaduais/Brasileiros e vagas em seleção nacional.

## **Principais Ações Administrativas e Técnicas:**

- Mudança gradativa / Nivelar regulamentos FGERJ. Programa Obrigatório FGERJ.

- Padrão de evento RJ / nível nacional.

- **Campeonato Estadual/ evento para estabelecer Títulos Estaduais Oficiais**

Realizado com Regulamento **FGERJ + CBG Brasileiros oficiais**. As ginastas que executam as séries seguindo o regulamento do Torneio Nacional (TN) terão opções de níveis no amplo regulamento da CBG Brasileiro 2018, modificado, desde o nível pré-infantil, com séries similares, de acordo com as categorias e faixas etárias.

**Obs:** é importante para toda a nossa ginástica RJ (principalmente técnicos e ginastas) que tenhamos um **parâmetro da ginástica nacional regida oficialmente, em termos de notas e resultados**. O regulamento do TN apresenta uma facilidade em termos de notas finais das séries, com objetivo específico. Para esse objetivo a FGERJ terá mais **02 eventos estaduais**, além do Campeonato Estadual , que são o Torneio Estadual e Troféu GAF RJ,que **atenderão ao regulamento TN**. Mas a participação de todos no Campeonato Estadual é **primordial** e está incluída nesta proposta como poderá ser observado, com os novos níveis FGERJ ofertados e o novo regulamento da CBG 2018. Seria um **grande passo** motivador e comprovador de que **nossas ginastas conseguem realizar séries de campeonatos oficiais CBG, evoluindo gradativamente**.

- **Valorização da premiação.**

- **Valorização arbitragem/ direção aos objetivos dos técnicos.**

- **Avaliações técnicas.**

- **Copa FGERJ /massificação e seleção de novas ginastas, professores, monitores, técnicos, filiados , árbitros e colaboradores.**

- **Cursos técnicos.**

- **Clínicas de treinamento.**

## **Sugestões complementares aos eventos GA:**

- **03 eventos Estaduais GAF/2018:**

.Campeonato Estadual,

.Torneio Estadual e

.Troféu GAF Estadual (novo).

- **Troféu Eficiência GAF 2018** / 03 melhores filiados do ano. (Regras similares às sugeridas da CBG).

- **Calendário FGERJ x Calendário CBG** (atender aos objetivos dos filiados RJ)

- **Regulamento diferenciado** nos Torneio Estadual e Troféu GAF Estadual com regulamentos do Torneio Nacional CBG, Brasileiros CBG e FGERJ

## **Sugestões já inseridas na Proposta dos Regulamentos Técnicos FGERJ:**

- **Notas de Partida e Execução,progressivas, nos níveis FGERJ**

- **Campeonato Estadual realizado em 02 dias.**

. **Objetivo :** melhor estruturado campeonato e auxiliar ginastas infantis RJ ao regulamento nacional.A proposta para a competição em 02 dias na FGERJ dependerá da aceitação dos filiados. O resultado por equipes seria somente pela notas da competição obrigatória. Já o resultado individual seria a soma das séries obrigatórias e livres (segundo dia), com o objetivo de participação progressiva das ginastas e técnicos do RJ visando o preparo para competições futuras e planejamentos mais ricos e ousados , buscando a melhor performance das ginastas para as categorias posteriores.

. **Primeiro dia:** categorias do Pré-Mirim ao Infantil (séries obrigatórias),

. **Segundo dia:** categorias Infantil(séries livres),Juvenil e Adulto

**Premiação por Equipe Infantil** FGERJ, somente pelo resultado obrigatório.

. **Pré-mirim e Mirim:** premiação por Equipe, classificação individual no certificado, em consideração à faixa etária que abrange essas categorias de base.

- **Acréscimo de ginastas para completar Equipes na categoria acima.**

- **Premiação individual/aparelhos, reduzida de acordo com número de ginastas nos eventos.**

- **Premiação por EQUIPES / Campeonato Estadual,em todas as categorias,mesmo com uma única equipe inscrita na categoria,considerando que esse seria o evento para Títulos Oficiais Estaduais.**

Segue o Regulamento Geral e Programas de Níveis FGERJ ,para apreciação de todos.

Grata e à disposição para todos os esclarecimentos necessários e sugestões.

**Altair Prado**

Diretoria GAF/ FGERJ.

# **REGULAMENTO GERAL**

## **Eventos Estaduais GAF 2018**

### **. Torneio Estadual (06 junho 2018)**

- participação: filiados, vinculados, convidados
- regulamentos: FGERJ, Torneio Nacional CBG, Brasileiros CBG.

- categorias: todas

- premiação: individual geral, equipe a confirmar

### **. Campeonato Estadual (06 e 07 outubro 2018)**

- participação: filiados

- regulamentos: FGERJ e Brasileiros CBG

- categorias: todas

- premiação: individual geral, equipe, aparelhos.

### **. Troféu Estadual (11 novembro)**

- participação: filiados, vinculados, convidados

- regulamentos: FGERJ, Torneio Nacional CBG, Brasileiros CBG

- categorias: todas

- premiação: individual geral, equipe

Entrega do Troféu Eficiência aos 03 melhores filiados da temporada 2018.

**Categorias GAF FGERJ** (OBS: Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima, como será apresentado na proposta).

<b>Pré-Mirim</b>	<b>Até 06 anos</b>	<b>Completos no ano da competição</b>
<b>Mirim</b>	<b>07 a 08 anos</b>	
<b>Pré-Infantil</b>	<b>09 e 10 anos</b>	
<b>Infantil</b>	<b>11 e 12 anos</b>	
<b>Juvenil</b>	<b>13 a 15 anos</b>	
<b>Adulta</b>	<b>16 anos e acima</b>	

## **Níveis GAF FGERJ**

**. FGERJ 1** : categorias Pré-Mirim e Mirim. (**similar ao Nível 2 FGERJ/ 2017**)

**. FGERJ 2** : categorias Pré-Mirim, Mirim e Pré-Infantil. (**similar ao Nível Estreante FGERJ/ 2017 e facilitado ao Tor.Nacional e Brasileiro Pré-Infantil CBG 2018**)

**. FGERJ Estreante** : categorias Pré-Mirim, Mirim e Pré-Infantil. (**facilitado do Tor.Nacional CBG e Nível Pré-infantil CBG 2018**)

**. Carioca (CBG):** categorias Pré-Infantil, Infantil ,Juvenil e Adulto.(**CBG Brasileiros**)

**Obs:** o regulamento **CBG Brasileiros**, a priori, deve prever um **PROGRAMA UNIFICADO PARA AS CATEGORIAS PRÉ-INFANTIL E INFANTIL** com opção de **8 (oito) níveis**, sendo as opções de 1 a 6 para a Categoria Pré Infantil e de 3 a 8 para a Categoria Infantil, **atendendo** desta forma todas as ginastas desta **faixa etária, independentemente do nível em que se encontram**. A ginasta poderá optar por quaisquer dos níveis nos diferentes aparelhos. Os elementos obrigatórios previstos são **bem próximos** aos elementos do **TN e regulamento FGERJ**, facilitando o uso desse regulamento para a participação de todos no nosso Campeonato Estadual.

**Diretrizes** e informações sobre as **Provas, Composição das Equipes e Premiação**, estão nos regulamentos específicos de cada categoria.

## **Arbitragem e Julgamento**

. As bancas de arbitragem deverão ser compostas por árbitros com brevet a partir do nível 7 (Estadual) e poderão ser reduzidas.O julgamento das séries seguirá os regulamentos específicos da cada categoria para a Nota D, e seguirão o Código de Pontuação da FIG para Nota E,salvo exceções estabelecidas, para qualquer categoria , em reunião de arbitragem prévia aos eventos.

# **REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL FGERJ 2018**

## **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

### **Categorias Pré-Mirim e Mirim**

A Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro apresenta o presente regulamento com a finalidade de fornecer as diretrizes das exigências técnicas, orientando e esclarecendo treinadores, ginastas e todos os interessados na prática competitiva da modalidade Ginástica Artística Feminina, nas diferentes categorias, seguindo as atualizações do Código de Pontuação e as atuais tendências de evolução.

O Campeonato Estadual por Categorias de Idade visa a preparação das participantes para um desenvolvimento e evolução técnica na Ginástica Artística Feminina, com base preparatória para os regulamentos de competições a nível nacional .

O novo regulamento para as Categorias Pré-Mirim e Mirim está baseado em séries com requisitos de composição obrigatórios e elaboração da ordem dos elementos e coreografia livres, com exceção à prova de Salto e Barra Paralela Assimétrica

São 03 níveis de escolha ,**FGERJ 1, FGERJ 2, FGERJ ESTREANTE** ,de acordo com a decisão dos treinadores, baseado nas condições técnicas das ginastas. A ginasta deverá apresentar o mesmo nível escolhido nos quatro aparelhos, não sendo permitido a livre escolha para cada aparelho. Sendo essas categorias , categorias de base ,esse critério tem por finalidade a nivelação técnica para a ginasta até a categoria Pré-Infantil.

#### **OBSERVAÇÃO:**

**Sistemas de Competição , Premiação e Configuração dos Aparelhos serão de acordo com regulamento FGERJ da categoria.**

#### **Regulamento Geral FGERJ ART.19 (incluir categorias pré-mirim e mirim)**

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Mirim	Até 06 anos	
Mirim	<b>07 a 08 anos</b>	
Pré-Infantil	09 e 10 anos	Completos no ano da competição
Infantil	11 e 12 anos	
Juvenil	13 a 15 anos	
Adulta	16 anos e acima	

#### **Regulamento Geral FGERJ ART.20**

As idades serão consideradas completas no ano do Campeonato.

OBS: Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima, como é apresentado nos quadros a seguir:

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA Permitida	OBSERVAÇÃO
Pré-mirim Mirim	Até 06 anos 6 a 8 anos	Completos no ano da competição
<b>Permite-se a participação de no máximo 2 ginastas da Categoria Pré-Mirim com 06 anos para completar a equipe Mirim</b>		

<b>CATEGORIAS PRÉ-MIRIM e MIRIM</b>	
Ginastas nascidas até 2010, de acordo com a categoria	
<b>Bases Técnicas</b>	
<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>	
<b>Aparelhos</b>	<b>FGERJ 1</b>
	<b>FGERJ 2</b>
<b>FGERJ ESTREANTE</b>	
<b>Informações gerais</b>	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
	<b>Salto regra especial dentro de cada categoria (vide quadros)</b>
<b>Informações gerais</b>	A escolha do nível é opcional ,de acordo com o nível técnico da ginasta e deverá ser o mesmo para os 4 aparelhos.
	O técnico deverá informar à organização o nível que a ginasta irá executar no momento da inscrição. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.
	As partes das séries têm requisitos de composição e se estes forem executados porém inválidos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte na Nota D <b>SEM dedução neutra de 0,50 ,por omissão, da Nota final</b>
	As séries deverão ser compostas apenas pelos elementos dos requisitos de composição. Trave e solo,elementos em <b>ordem livre e coreografia livre</b> . Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série, será atribuída apenas as dedução por falhas de execução da Nota E.
	Quando a ginasta <b>não tentar realizar</b> qualquer elemento da série, será atribuída dedução neutra por <b>omissão</b> de 0,50 da Nota Final e dedução do valor da parte na Nota D
Obs: Para a segurança das ginastas é obrigatório que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída da trave de equilíbrio e durante toda a apresentação na assimétrica, tomando o cuidado para não cobrir a visão da arbitragem	

SISTEMA DE COMPETIÇÃO	
<b>Composição das equipes</b>	Mínimo 03 ginastas até número ilimitado. Serão contadas as 03 melhores notas em cada aparelho.
<b>PREMIAÇÃO</b>	
Observação :Haverá premiação por EQUIPE nessas categorias mesmo com ,apenas ,uma equipe inscrita na competição.	

### PREMIAÇÃO

<b>Premiação Por equipes</b>	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalhas para ginastas e técnicos do 1º ao 3º lugar
<b>Premiação Individual geral e aparelhos</b>	A classificação individual geral constará no certificado das ginastas. Não haverá premiação individual e por aparelhos
<b>Medalha de Participação</b>	Para todas as ginastas a partir do 4º lugar por equipes e ginastas com participação individual
<b>Certificados</b>	Para todas as ginastas.

### CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS

Aparelhos	Medidas	Colchões e observações
Salto sem a mesa	No regulamento	<b>FGERJ 1</b> - prancha <b>FGERJ 2 e Estreante</b> :prancha ou mini trampolim + plano alto a 1,10cm
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	<b>FGERJ 1 e 2</b> – uso da prancha para dar elevação do piso(altura) na entrada para as ginastas menores.
Trave de Equilíbrio	Oficial FIG	Permitido colchão fofo sob a travé. Tempo série mín. de 1' , Max.1'30"
Solo	Oficial FIG	Tempo série mín.1',Max.1'30" Será permitida música igual para toda equipe.

### PROGRAMA OBRIGATÓRIO FGERJ (em anexo ao final da proposta)

# **REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL FGERJ 2018**

## **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

### **CATEGORIA PRÉ- INFANTIL**

A Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro apresenta o presente regulamento com a finalidade de fornecer as diretrizes das exigências técnicas, orientando e esclarecendo treinadores, ginastas e todos os interessados na prática competitiva da modalidade Ginástica Artística Feminina ,nas diferentes categorias, seguindo as atualizações do Código de Pontuação e as atuais tendências de evolução.

O Campeonato Estadual por Categorias de Idade visa a preparação das participantes para um desenvolvimento e evolução técnica na Ginástica Artística Feminina, com base preparatória para os regulamentos de competições a nível nacional .

O novo regulamento para a Categoria Pré-Infantil está baseado em séries com requisitos de composição obrigatórios e elaboração da ordem dos elementos e coreografia livres, com exceção à prova de Salto e Barras Paralelas Assimétricas.

São **03 opções de nível: FGERJ 2 , FGERJ ESTREANTE ou CARIOCA Pré-Infantil** ( regulamento vigente Pré-Infantil da CBG) ,e a escolha será de acordo com a decisão dos treinadores, baseado nas condições técnicas das ginastas. Sendo essa categoria considerada de base ,esse critério tem por finalidade a nivelação técnica para a ginasta até a categoria Infantil.

Para os níveis FGERJ 2 e FGERJ ESTREANTE a ginasta deverá apresentar o mesmo **NÍVEL** escolhido nos quatro aparelhos, não sendo permitido a livre escolha de nível para cada aparelho. No Nível Carioca(CBG), a ginasta poderá optar por qualquer dos sub-níveis nos diferentes aparelhos.

**OBSERVAÇÃO: Sistemas de Competição, Premiação e Configuração dos Aparelhos serão de acordo com regulamento FGERJ da categoria.**

#### **Regulamento Geral FGERJ ART.19**

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Mirim	Até 06 anos	
Mirim	07 a 08 anos	
<b>Pré-Infantil</b>	<b>09 e 10 anos</b>	Completos no ano da competição
Infantil	11 e 12 anos	
Juvenil	13 a 15 anos	
Adulto	16 anos e acima	

#### **Regulamento Geral FGERJ ART.20**

As idades serão consideradas completas no ano do Campeonato.

OBS: Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima, como é apresentado nos quadros a seguir:

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA Permitida	OBSERVAÇÃO
Pré-Infantil	8 a 10 anos	Completos no ano da competição
<b>Permite-se a participação de no máximo 2 ginastas da Categoria MIRIM com 8 anos para completar a equipe.</b> <b>NÃO será permitida participação de ginastas INFANTIS nessa categoria</b>		

<b>CATEGORIA PRÉ-INFANTIL</b>		
Ginastas nascidas em 2008, 2009 e 2010		
<b>Bases Técnicas</b>		
<b>PROGRAMA OBRIGATÓRIO</b>		
<b>FGERJ 2</b> <b>FGERJ ESTREANTE</b> <b>CARIOCA Pré-Infantil (CBG)</b>		
<b>Aparelhos</b>	Salto, Paralelas Assimétricas, <b>Barra Fixa com barrote da Assimétrica (Nível Carioca apenas )</b> Trave de Equilíbrio e Solo.	
	<b>Salto regra especial dentro de cada categoria (vide quadros)</b>	
<b>Informações gerais</b>	A escolha do nível é opcional ,de acordo com o nível técnico da ginasta e deverá ser o mesmo para os 4 aparelhos para o nível FGERJ 2 e FGERJ Estreante. O Nível Carioca,a escolha é livre para os 4 aparelhos	
	O técnico deverá informar à organização o nível e/ou os subníveis que a ginasta irá executar no momento da inscrição. A ginasta será avaliada pelo nível apresentado.	
	As partes das séries têm requisitos de composição e se estes forem executados porém inválidos por qualquer motivo, a ginasta perderá o valor total da parte na Nota D, <b>mas não terá dedução de 0,50 por omissão da neutra da Nota final.</b>	
	As séries deverão ser compostas apenas pelos elementos dos requisitos de composição. Trave e solo,elementos em <b>ordem livre</b> e <b>coreografia livre</b> . Caso a ginasta acrescente qualquer elemento à série, será atribuída apenas as dedução por falhas de execução da Nota E.	
	Quando a ginasta <b>não tentar realizar</b> qualquer elemento da série, será atribuída dedução neutra por <b>omissão</b> de 0,50 da Nota Final e dedução do valor da parte na Nota D	
Obs: Para a segurança das ginastas é obrigatório que o treinador se posicione ao lado de suas ginastas na saída da trave de equilíbrio e durante toda a apresentação na assimétrica, tomando o cuidado para não cobrir a visão da arbitragem		

<b>SISTEMA DE COMPETIÇÃO</b>	
<b>Composição das equipes</b>	Mínimo 03 ginastas,máximo 7 ginastas por equipe Serão contadas as 03 melhores notas em cada aparelho.
<b>PREMIAÇÃO</b>	
Observação : Haverá premiação por <b>EQUIPE</b> nessa categoria mesmo com ,apenas ,uma equipe inscrita na competição.	

### **PREMIAÇÃO**

<b>Premiação Por equipes</b>	Troféu do 1º ao 3º lugar. Medalhas para ginastas e técnicos do 1º ao 3º lugar.
<b>Premiação Individual geral e aparelhos</b>	Medalhas do 1º ao 6º lugar individual. Medalha para 1º lugar em cada aparelho.  A classificação individual e por aparelhos não terá subdivisão por idades ( as ginastas mirins concorrerão com as ginastas da categoria pré-infantil).
<b>Medalha de Participação</b>	Para todas as ginastas a partir do 4º lugar por equipes e ginastas com participação individual
<b>Certificados</b>	Para todas as ginastas.

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões e observações</b>
Salto	No regulamento	<b>FGERJ 2 e Estreante:</b> prancha ou mini trampolim + plano alto a 1,00 m <b>Nível Carioca-</b> prancha +mesa a 1,15 m
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	Permitido uso da prancha na entrada.
Trave de Equilíbrio	Oficial FIG	Tempo série Max.1'30"
Solo	Oficial FIG	Tempo série Max.1'30" Será permitida música igual para toda equipe.

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO FGERJ (em anexo ao final da proposta)**  
**Nível CARIOWA Pré-Infantil (no aguardo da CBG)**

# REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL FGERJ 2018

## GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### CATEGORIA INFANTIL

A Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro apresenta o presente regulamento com a finalidade de fornecer as diretrizes das exigências técnicas, orientando e esclarecendo treinadores, ginastas e todos os interessados na prática competitiva da modalidade Ginástica Artística Feminina, nas diferentes categorias, seguindo as atualizações do Código de Pontuação e as atuais tendências de evolução.

O Campeonato Estadual por Categorias de Idade visa a preparação das participantes para um desenvolvimento e evolução técnica na Ginástica Artística Feminina, com base preparatória para os regulamentos de competições a nível nacional .

O novo regulamento para a Categoria Infantil **segue o regulamento vigente da CBG** para a Categoria ,apresentando séries com requisitos de composição **obrigatórios** e elaboração da ordem dos elementos e coreografia livres, com exceção à prova de Salto e barras paralelas Assimétricas,além do programa de séries **livres** CBG.

A proposta para a competição em 02 dias na FGERJ dependerá da aceitação dos filiados. O resultado por equipes seria somente pela notas da competição obrigatória. Já o resultado individual seria a soma das séries obrigatórias e livres (segundo dia), com o objetivo de participação progressiva das ginastas e técnicos do RJ irem se preparando para competições futuras e planejamentos mais ricos e ousados , buscando a melhor performance das ginastas para as categorias acima.

**OBSERVAÇÃO:** Sistemas de Competição , Premiação e Configuração dos Aparelhos serão de acordo com Regulamento FGERJ para a categoria, como está explicitado a seguir:

#### Regulamento Geral FGERJ ART.19

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Mirim	Até 06 anos	
Mirim	07 a 08 anos	
Pré-Infantil	09 e 10 anos	
<b>Infantil</b>	<b>11 e 12 anos</b>	Completos no ano da competição
Juvenil	13 a 15 anos	
Adulto	16 anos e acima	

#### Regulamento Geral FGERJ ART.20

As idades serão consideradas completas no ano do campeonato.

OBS: Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima, como é apresentado nos quadros a seguir:

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA Permitida	OBSERVAÇÃO
Infantil	10 a 12 anos	Completos no ano da competição
<b>Permite-se a participação de no máximo 2 ginastas da Categoria Pré-Infantil com 10 anos para completar a equipe</b>		

### Sistema de competição

<b>Competição Obrigatória</b>	1º Dia	Equipe com mínimo de 03 ginastas, máximo 7 ginastas.
<b>Competição Livre</b>	2º Dia	

### PREMIAÇÃO

Obs: Haverá premiação por **EQUIPE** nessa categoria mesmo com ,apenas ,uma equipe inscrita na competição.

<b>Por equipes</b>	Três melhores notas em cada aparelho determinadas na CI – Séries Obrigatórias	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
<b>Individual geral</b>	CI + CII  A classificação individual não terá subdivisão por idades ( as ginastas pré-infantis concorrerão com as ginastas da categoria Infantil).	Medalha do 1º ao 6º
<b>Por aparelhos</b>	CI + CII  A classificação por aparelhos não terá subdivisão por idades ( as ginastas pré-infantis concorrerão com as ginastas da categoria Infantil).	Medalha do 1º ao 3º
<b>Medalha de Participação</b>	Para todas as ginastas a partir do 4º lugar por equipes e ginastas com participação individual	

### PROGRAMAÇÃO

<b>CI</b>	Programa obrigatório	Todas participam
<b>CII</b>	Programa livre	Todas participam

### CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (livre e obrigatório)

Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Salto sobre a mesa	1,25 m	Obrigatório - Plano alto ao nível da mesa de salto Livre– Oficial
Barrote	2,50 m (Programa Obrigatório)	Oficial (barra fixa)
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG (Programa Livre)	1 colchão de 10 cm
Trave de Equilíbrio	Oficial FIG	
Solo	Oficial FIG	

Obs: O colchão adicional de segurança faz parte da obrigatoriedade de uso pela ginasta.

## PROGRAMA OBRIGATÓRIO Nível CARIOCA Infantil (no aguardo da CBG)

# REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL FGERJ 2018

## GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### CATEGORIA JUVENIL

O regulamento para as categorias seguem o **regulamento vigente da CBG** para a categoria ,apresentando **séries livres**.

#### OBSERVACÃO:

**Sistemas de Competição, Premiação e Configuração dos Aparelhos serão de acordo com regulamento FGERJ para a categoria.**

#### Regulamento Geral FGERJ

#### ART.19

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Mirim	Até 06 anos	
Mirim	07 a 08 anos	
Pré-Infantil	09 e 10 anos	
Infantil	11 e 12 anos	
<b>Juvenil</b>	<b>13 a 15 anos</b>	
Adulto	16 anos e acima	

#### Regulamento Geral FGERJ

#### ART.20

As idades serão consideradas completas no ano do Campeonato.

OBS: Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima, como é apresentado nos quadros a seguir:

CATEGORIAS	FAIXA ETARIA Permitida	OBSERVAÇÃO
Juvenil	12 a 15 anos	Completos no ano da competição
<b>Permite-se a participação de no máximo 2 ginastas da Categoria Infantil com 12 anos para completar a equipe</b>		

#### Sistema de competição

##### 01 dia de competição

Equipe com **mínimo de 03 ginastas**,**máximo 7**.

Serão contadas as **03 melhores notas** em cada aparelho para a Equipe.

#### PREMIAÇÃO

Obs: Haverá premiação por **EQUIPE** nessa categoria mesmo com ,apenas ,uma equipe inscrita na competição

<b>Por equipes</b>	<b>Troféu</b> do 1º ao 3º lugar <b>Medalha</b> do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos	
<b>Individual geral</b>	A classificação individual não terá subdivisão por idades ( as ginastas Infantis concorrerão com as ginastas da categoria Juvenil).	Medalha do <b>1º ao 6º</b>
<b>Por aparelhos</b>	A classificação por aparelhos não terá subdivisão por idades ( as ginastas Infantis concorrerão com as ginastas da categoria Juvenil).	Medalha do <b>1º ao 3º</b>
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
<b>01 dia de competição</b>	Equipe , Individual, Aparelhos	
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
Paralela	FIG	
Salto		
Trave		
Solo		

## **PROGRAMA LIVRE JUVENIL** **Nível CARIOCA Juvenil (CBG) (no aguardo da CBG)**

# REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL FGERJ 2018

## GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### CATEGORIA ADULTO

O regulamento para a Categoria Adulto segue o **regulamento vigente da CBG** para a categoria ,apresentando séries livres.

Sistemas de Competição, Premiação e Configuração dos Aparelhos serão de acordo com regulamento FGERJ para a categoria.

#### Regulamento Geral FGERJ

##### ART.19

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA	OBSERVAÇÃO
Pré-Mirim	Até 06 anos	
Mirim	07 a 08 anos	
Pré-Infantil	09 e 10 anos	
Infantil	11 e 12 anos	
Juvenil	13 a 15 anos	
<b>Adulto</b>	<b>16 anos e acima</b>	Completos no ano da competição

#### Regulamento Geral FGERJ

##### ART.20

As idades serão consideradas completas no ano do Campeonato.

OBS: Os Regulamentos Técnicos de cada modalidade poderão prever alterações nas categorias acima, como é apresentado nos quadros a seguir:

CATEGORIAS	FAIXA ETÁRIA Permitida	OBSERVAÇÃO
Adulto	16 anos e acima	Completos no ano da competição
<b>Permite-se a participação de ginastas da Categoria Juvenil para compor a equipe</b>		

#### Sistema de competição

##### 01 dia de competição

Equipe com mínimo de 03 ginastas, máximo 7 . Serão contadas as 03 melhores notas em cada aparelho para Equipe.

#### PREMIAÇÃO

Obs: Haverá premiação por EQUIPE nessa categoria mesmo com apenas uma equipe inscrita na competição

##### Por equipes

Troféu do 1º ao 3º lugar  
Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos

<b>Individual geral</b>	A classificação individual não terá subdivisão por idades ( as ginastas Juvenis concorrerão com as ginastas da categoria Adulto).	<b>Medalha do 1º ao 6º</b>
<b>Por aparelhos</b>	A classificação por aparelhos não terá subdivisão por idades ( as ginastas Juvenis concorrerão com as ginastas da categoria Adulto).	<b>Medalha do 1º ao 3º</b>
<b>PROGRAMAÇÃO</b>		
<b>01 dia de competição</b>	Equipe , Individual, Aparelhos	
<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
Paralela	FIG	
Salto		
Trave		
Solo		

## **PROGRAMA LIVRE ADULTO**

### **Nível Carioca Adulto (no aguardo da CBG)**

# PROGRAMA OBRIGATÓRIO FGERJ

## **FGERJ 1** **Atende as categorias Pré-Mirim e Mirim**

### **Salto**

Valor máximo do salto				11.00
Salto		Nota D	Nota E	Observações
Salto estendido	Corrida,impulso na prancha com 2 pés,salto estendido, braços ao alto	1.00	10.00	Executar apenas 01 salto

**Observação:** para saltos inválidos, será permitida nova tentativa sem descontos na Nota Final .

### **Barras Paralelas Assimétricas**

**Valor máximo da Série = 6,00**

Nota de Dificuldade = 1.00

Nota de Execução = 5.00

Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Mãos na barra, balanço para quipe com pernas unidas e estendidas a frente, retorno à posição inicial	0.30
2	Oitava ao apoio facial com ou sem impulso	0.20
3	02 Impulsos para trás(abaixo da horizontal), retorno ao apoio	0.10+0.10
4	Giro de quadril para frente à vela ,braços estendidos,2 segundos	0.30

### **Trave de Equilíbrio**

**Valor máximo da Série = 7.20**

Nota de Dificuldade = 1.20

Nota de Execução = 6.00

Item	Elemento	Valor
1	Entrada livre	Sem valor
2	Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé – 2 seg.	0.20
3	Salto Galope ou tesoura	0.20
4	Salto Grupado	0.20
5	Parada de mãos ( não é necessário chegar na linha vertical)	0.20
6	Avião ( equilíbrio facial)	0.20
7	Saída: passos ou corrida e salto estendido na ponta da trave,impulso nos dois pés.	0.20

**Observações:****1-Elementos que exigem manutenção 2”**

Painel D – atribuirá o valor do elemento

Painel E - - 0.10 por falha na manutenção

**2-Equilíbrio Facial: Avião**

Painel D atribuirá o valor do elemento mesmo a perna livre não chegando à vertical

Painel E: - Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50

- Falha na manutenção – 0.10

**Solo**

**Valor máximo da Série = 6,50**

Nota de Dificuldade máxima= 1,50

Nota de Execução = 5.00

Item	Elemento	Valor
1	Estrela unindo as pernas OU Rondada	0.10
2	Reversão para frente com aterrissagem alternada ou não dos pés	0.20
3	Avião (equilíbrio facial)	0.10
4	Descer na ponte para trás com pernas unidas, finalização livre OU Parada de mãos descendo na ponte para frente, pernas unidas	0.20
5	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas 1.101	0.30
6	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas 1.107	0.20
7	Estrela com uma das mãos	0.10
8	Giro de 180º sobre um dos pés(preparação a fundo e a frente)	0.20
9	Elemento coreográfico próximo ao solo(tronco, coxa ou cabeça)	0,10

**Observação:****1-Equilíbrio Facial: Avião**

Painel D atribuirá o valor do elemento mesmo a perna livre não chegando à vertical

Painel E: - Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50

- Falha na manutenção – 0.10

**2- Giro incompleto até ¼**

Painel D – atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro

# FGERJ 2

## Atende as categorias Pré-Mirim, Mirim e Pré-Infantil

### Salto

<b>Valor máximo do salto</b>				<b>12.50</b>
Salto sem mesa		Nota D	Nota E	Observações
Plano Alto 1,00 m	Reversão para frente finalizando em decúbito dorsal no plano alto	2.50	10.00	Executar apenas 01 salto

OBS: Saltos executados com mini-trampolim terão a dedução de 1.00p. na nota final

### Barras Paralelas Assimétricas

<b>Valor máximo da Série = 6.90</b> Nota de Dificuldade = 1.40 Nota de Execução = 5,50		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada: Posição de pé na prancha, balanço para quipe com pernas unidas e estendidas a frente, retorno à posição inicial	0.40
2	Oitava a força ao apoio facial	0.30
3	Impulso para trás na horizontal	0.20
4	Giro de quadril para trás	0.20
5	Saída de sublançamento para frente, com ou sem apoio dos pés, com pernas unidas ou em afastamento lateral	0.30

#### Observação:

**1-Impulso abaixo da horizontal:** Painel D - atribuirá o valor  
 Painel E - falta de amplitude 0,10/0,30

### Trave de Equilíbrio

<b>Valor máximo da Série = 7.90</b> Nota de Dificuldade máxima= 1.90 Nota de Execução = 6.00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada livre OU Entrada em esquadro em afastamento lateral das pernas ou Entrada em grande afastamento lateral das pernas e apoio dos pés (espacate com afastamento lateral das pernas)	Sem valor  0.20
2	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés	0.20
3	Ligaçāo de dança: salto galope ou tesoura + salto grupado	0.50 0.20 + 0.20 + 0.10 lig

4	Coreografia próxima à trave (dorso, coxa ou cabeça)	0.20
5	Parada de mãos à 10° da vertical Obs: não é necessário marcar 2"	0.30
6	Avião (equilíbrio facial)	0.20
7	Saída: Rondada (mãos na ponta da trave) ou Reversão	0.20 0.30

### Observações:

**1- Entrada:** em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre ou em split lateral das pernas

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de -0.20

### **2-Pausa na ligação de Dança :**

Painel D – atribuirá o valor dos elementos e não o valor da ligação

Painel E – dedução de 0.20 por pausa + falhas de execução

### **3-Equilíbrio Facial: Avião**

Painel D atribuir o valor do elemento mesmo a perna livre não chegando à vertical

Painel E: - Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50

- Falha na manutenção – 0.10

## Solo

**Valor máximo da Série = 8.30**

Nota de Dificuldade máxima = 2.30

Nota de Execução = 6.00

Item	Elemento	Valor
1.	Rondada + flic	0.50 0.10 + 0.20 + 0.20 lig
2.	02 Reversões seguidas para frente com aterrissagem <b>alternada</b> dos pés em ambas	0.50 0.20 + 0.20 + 0.10 lig
3.	Avião + tic-toc	0.20
4.	Ponte para trás	0.20
5.	Leap: Salto com grande afastamento antero posterior das pernas 1.101	0.30
6.	Jump: Salto com grande afastamento lateral das pernas (1.107)	0.20
7.	Estrela com uma das mãos	0.10
8.	Giro de 360º sobre um dos pés(preparação a fundo e a frente)	0.30

### Observações:

#### **1-Pausa nas sequências acrobáticas:**

Painel D – atribuir o valor dos elementos, não atribuir o valor das ligações

Painel E:

Pausa entre os elementos – 0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

Sem dedução por omissão

#### **2-Giro de dança:**

Giro incompleto até ¼

Painel D – atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro

Giro incompleto + que ¼

Painel D – não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução 0.50 por falta de giro

# FGERJ ESTREANTE

## Atende as categorias Pré-Mirim, Mirim e Pré-Infantil

### Salto

<b>Valor máximo do salto</b>				<b>12.50</b>
Salto sem mesa		Nota D	Nota E	Observações
Plano Alto 1,00 m	Reversão para frente finalizando em decúbito dorsal no plano alto	2.50	10.00	Executar apenas 01 salto

OBS: Saltos executados com mini-trampolim terão a dedução de 1.00p. na nota final

### Barras Paralelas Assimétricas

<b>Valor máximo da Série = 7,90</b>		
Nota de Dificuldade máxima= 1.90		
Nota de Execução = 6,00		
Item	Elemento ELEMENTO	Valor
1.	Entrada: Quipe ao apoio facial OU Oitava ao apoio facial com pernas unidas(na força)	0,50 0,30
2.	Impulso para trás na linha horizontal	0,20
3.	Giro de quadril para trás	0,20
4.	Subida na posição grupada ao apoio dos pés <b>Suspensão no barrote superior</b>	0,30
5	Balanço para frente	0,20
6	Balanço para trás	0,20
7	Saída: Balanço para frente com ½ giro ou Balanço para frente e solta atrás	0,30 0,20

#### Observação:

**1- Impulso abaixo da horizontal:** Painel D - atribuirá o valor  
Painel E - falta de amplitude 0,10/0,30

**2- Balanços abaixo da horizontal:** Painel D- atribuirá o valor  
Painel E - falta de amplitude 0.10/0.30/0.50

### Trave de Equilíbrio

<b>Valor máximo da Série = 9.00</b>		
Nota máximo de Dificuldade = 2.00		
Nota de Execução = 7.00		
Item	Elemento	Valor
1	Entrada em esquadro em afastamento lateral das pernas ou Entrada em grande afastamento lateral das pernas e apoio dos pés (espacate com afastamento lateral das pernas)	0.20
2	Giro de 180° sobre um pé finalizando na ½ ponta sobre os dois pés – sustentando 2 seg.	0.20

3	Leap: Salto em grande afastamento antero posterior das pernas	0.30
4	Estrela (roda / reversão lateral)	0.30
5	Jump:- Salto em grande afastamento anterior das pernas antero posterior das pernas (2.202) /lateral(2.203) /sissone(2.108) ou Wolf(2.112)	0.30
6	Parada de mãos chegando na vertical (4.104)	0.30
7	Saída: Reversão para frente OU Saída em mortal grupado para frente	0.20 0.40

### Observações:

**1- Entrada** em esquadro deverá ser realizada com o impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre ou em split lateral das pernas

Obs: caso não seja obedecido o critério para a entrada o Painel D não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão e o Painel E aplicará a dedução de -0.20

**2- Parada de mãos** no sentido longitudinal(4.104):

Painel D atribuir o valor do elemento mesmo não chegando à vertical

Painel E: - de 10º a 30º dedução - 0.10

- Abaixo de 45º dedução - 0.30

**3-Equilíbrio Facial: Avião**

Painel D atribuir o valor do elemento mesmo a perna livre não chegando à vertical

Painel E:- Falta de Amplitude - 0.10/0.30/0.50

- Falha na manutenção – 0.10

## Solo

**Valor máximo da Série = 9.10**

Nota de Dificuldade = 2.60

Nota de Execução = 6.50

Item	Elemento	Valor
1.	Rodante + Flic flac + salto estendido	0.60 0.10 + 0.20+0.10 + 0.20 lig
2.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos pés + reversão para frente com aterrissagem sobre os 2 pés	0.60 0.20 + 0.20 + 0.20 lig
3	Passagem de dança (leaps) 02 saltos iguais, com grande afastamento antero posterior(180º) (1.101)	0.60 0.30 + 0.30
4	Jump: salto com grande afastamento lateral das pernas 1.107	0,20
5	Estrela sem mãos	0,30
6	Giro de 360º sobre um pé	0.30

### Observações:

#### Pausa nas sequências acrobáticas:

Painel D – atribuir o valor dos elementos, não atribuir o valor das ligações

Painel E

Pausa entre os elementos – 0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

Sem dedução por omissão

#### Giro da dança:

Giro incompleto até ¼

Painel D – atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução de 0.10/0.30 por falta de giro

Giro incompleto + que ¼

Painel D – não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução 0.50 por falta de giro

