



REGULAMENTOS TÉCNICOS
GAF 2021
CADERNO DE DEDUÇÕES ESPECÍFICAS
SÉRIES OBRIGATÓRIAS E LIVRES

Este documento tem como objetivo orientar técnicos, árbitros e ginastas sobre as deduções aplicadas as séries obrigatórias e livres dos Campeonatos Brasileiros Pré Infantil e Infantil, assim como todas as categorias do Torneio Nacional de GAF.

Todos devem ter conhecimento não só dos regulamentos nacionais, mas do Código de Pontuação vigente, regras técnicas da FIG e CBG.

Comitê Técnico:

Coordenação: Adriana Alves

Componentes: Jaqueline Pires, Altair Prado, Caroline Molinari, Lucas Rodrigues, Monica dos Anjos.

ÍNDICE

Página

SALTO SOBRE A MESA

- (1) Reversão pag. 03
- (2) Rodante pag. 04
- (3) Rodante Flic pag. 05

PARALELAS ASSIMÉTRICAS E BARROTE

- (1) Balanço na suspensão sem rotação sobre eixo longitudinal pag. 06
- (2) Balanço na suspensão com rotação sobre eixo longitudinal pag. 06
- (3) Impulso para trás pag. 07
- (4) Elementos circulares próximo a barra pag. 07

TRAVE DE EQUILIBRIO

- (1) Entrada de esquadro pag. 08
- (2) Avião pag. 08
- (3) Giro pag. 08
- (4) Parada de mãos pag. 08
- (5) Rodante (N1) pag. 08
- (5) Falhas gerais pag. 09

SOLO

- (1) Falhas Gerais pag. 10



Salto sobre a mesa

1. Salto 1.00 Reversão/ Plano Alto

Deduções Específicas do Aparelho						OBS
	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00	
• Primeiro voo						
Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°			
Corpo arqueado ou selado	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
• Repulsão (apoio)						
Apoio escalonado	X	X				
Cotovelos flexionados	X	X	X			
Ângulo nos ombros	X	X				
• Segundo voo						
Altura	X	X	X	X	Parada de mãos ponte	
Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Distância insuficiente	X Entre 101 cm e 150 cm	X Entre 51cm a 100cm	X Em cima da linha dos 50cm ou menos		X Bater com as costas na mesa	
Desvio de direção	X					
Dinamismo	X	X	X	X (Pausa sobre a mesa)		
<u>ATERRISSAGEM PLANO BAIXO</u>	Passo pequeno-cd	Passo largo >largura do ombro	Chegada de cócoras		Queda sobre quadril, joelhos, uma ou duas mãos	
<u>ATERRISSAGEM PLANO ALTO</u> OBS: O objetivo deste salto, é que a corveta seja feita com velocidade, altura e corpo levemente arqueado, podendo ocasionar um desequilíbrio para frente. Desta forma, passos a frente ou rolo devido a execução correta do segundo voo, não sofrerão deduções por aterrissagem	Passo pequeno-cd para trás	Passo largo >largura do ombro para trás	Chegada de cócoras		Queda sobre quadril, apoio de uma ou duas mãos atrás	0.30p Roçar com os pés sobre a mesa

OBS: Saltos inválidos: Apoio da cabeça na mesa, rolo por cima da mesa, cair deitada sobre a mesa, caminhar sobre a mesa. OBS: Demais deduções OU Casos omissos de acordo com o CP.



1. Salto 1.20 Rodante/ Plano Alto

Deduções Específicas do Aparelho						OBS
	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00	
• Primeiro voo						
Falta de giro no EL para o salto do G1 com ½ giro (180°)	Menos 45°	Maior que 45° e menor que 90°				
Ângulo no quadril	Até 30°	Até 45°	Até 90°			
Corpo arqueado ou selado	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
• Repulsão (apoio)						
Não passar pela vertical	X	X				
Cotovelos flexionados	X	X	X			
Ângulo nos ombros	X	X				
Duplo apoio			X			
• Segundo voo						
Altura	X	X	X	X		
Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >largura do ombro				
Distância insuficiente	X Entre 101 cm e 150 cm	X Entre 51cm a 100cm	X Em cima da linha dos 50cm ou menos			Observar a altura do ombro na finalização.
Ângulo de finalização do ombro	x	x	x			
Desvio de direção	x					
Dinamismo	X	X	X			
ATERRISSAGEM PLANO BAIXO	Passo pequeno-cd	Passo largo >largura do ombro	Chegada de cócoras		Queda sobre quadril, joelhos, uma ou duas mãos	
ATERRISSAGEM PLANO ALTO OBS: O objetivo deste salto é que a corveta seja feita com velocidade, altura e corpo levemente fechado, podendo ocasionar um desequilíbrio para trás. Desta forma, passos atrás ou rolo, devido a execução correta do segundo voo, não sofrerão deduções por aterrissagem	Passo pequeno-cd para frente	Passo largo >largura do ombro para frente	Chegada de cócoras		Queda sobre joelhos, apoio uma ou duas mãos a frente	0.30p Roçar com os pés sobre a mesa

OBS: Saltos inválidos: Apoio da cabeça na mesa, rolo por cima da mesa, cair deitada sobre a mesa, caminhar sobre a mesa. OBS: Demais deduções OU Casos omissos de acordo com o CP.



3. Salto 1.40 Rodante Flic/Plano Alto

Deduções Específicas do Aparelho						OBS
	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00	
• Primeiro voo						
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >lagura do ombro				
• Repulsão (Apoio)						
Cotovelos flexionados	X	X	X			
Ângulo nos ombros	X	X				
Duplo apoio			X			
• Segundo voo						
Altura	X	X	X	X		
Não manter a posição estendida do corpo (levemente fechado em posição de corveta)	X	X	X			
Joelhos flexionados	X	X	X			
Pernas e joelhos afastados	X	X >lagura do ombro				
Distância insuficiente	X Entre 100 cm e 150 cm	X Entre 51cm a 100cm	X Em cima da linha dos 50cm ou menos			Observar a altura do ombro na finalização.
Ângulo de finalização do ombro	x	x	x			
Desvio de direção	X					
Dinamismo	X	X	X			
ATERRISSAGEM PARA PLANO ALTO OBS: O objetivo deste salto é que a corveta seja feita com velocidade, altura e corpo levemente fechado, podendo ocasionar desequilíbrios para trás. Desta forma, passos atrás ou rolo, devido a execução correta do segundo voo, não sofrerão deduções por aterrissagem	Passo pequeno-cd para frente	Passo largo >lagura do ombro para frente	Chegada de cócoras			0.30p Roçar com os pés sobre a mesa

OBS: Saltos inválidos: Apoio da cabeça na mesa, rolo por cima da mesa, cair deitada sobre a mesa, caminhar sobre a mesa. OBS: Demais deduções OU Casos omissos de acordo com o CP.



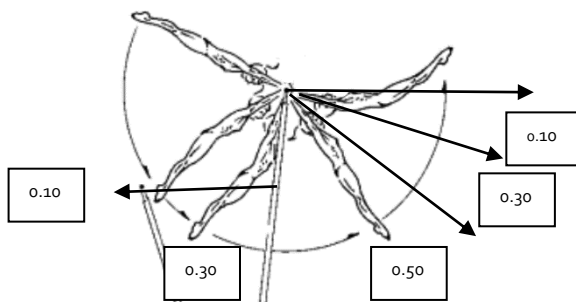
Paralelas Assimétricas e Barrote

1. Balanços na suspensão sem rotação sobre eixo longitudinal

Torneio Nacional Nível base, barrote N1, N2, N3, N4 e N5

OBS: usar como referência a linha tronco com a BS-horizontal

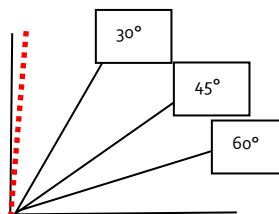
Elemento solicitado	Falha	Dedução
Balanço a frente	Na linha da BS até 30°	0.10p
Balanço a frente	Entre 31° e 45°	0.30p
Balanço a frente	Abaixo de 45°	0.50p
Balanço atrás	Pés na linha da BI	0.10p
Balanço atrás	Pés abaixo da Linha da BI	0.30p



2. Balanço na suspensão com rotação sobre eixo longitudinal

Elemento solicitado	Falha	Dedução
Balanço para frente com ½ giro no EL mínimo a 45°	Abaixo de 45° até 60° Abaixo de 61° até horizontal	0,10p 0.30p
Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a 30° (3.201)	Abaixo de 30° até 45° Abaixo de 45° até 60° Abaixo de 61° até horizontal	0.10p 0.30p 0.50p
Giro Gigante para trás com ½ giro no EL a parada de mãos (3.201)	À 10° Entre 11° até 30° Entre 31° até 45° Abaixo de 45°	Sem dedução 0.10p 0.30p 0.50p

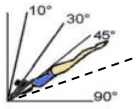
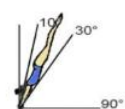
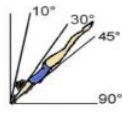
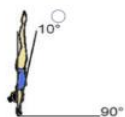
OBS: ângulo de finalização #2 e #3



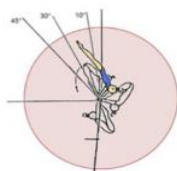


3. Impulsos atrás

Elemento solicitado	Falha	Dedução
Impulso atrás na horizontal	Abaixo da horizontal	0.30p
Impulso atrás acima da horizontal	Na horizontal	0.10p
	Abaixo da horizontal	0.30p
Impulso atrás a 45°	Abaixo de 45° até 60°	0,10p
	Abaixo de 61° até horizontal	0.30p
	Abaixo da horizontal	0.50p
Impulso atrás a 30°	Abaixo de 30° até 45°	0.10p
	Abaixo de 45° até 60°	0.30p
	Abaixo de 61° até horizontal	0.50p
Impulso atrás a parada de mãos	À 10°	Sem dedução
	Entre 11° até 30°	0.10p
	Entre 31° até 45°	0.30p
	Abaixo de 45°	0.50p



Elementos circulares



Exemplo



4. Elementos circulares próximo a barra

OBS: ângulo de finalização

Elemento solicitado	Falha	Dedução
Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) mínimo 30°	Abaixo de 30°	0,10p
	À 45°	0.30p
	Abaixo de 45°	0.50p
Giro circular próximo a barra (4.304/5.308) à parada de mãos	À 10°	0.10p
	À 30°	0.30p
	À 45° ou abaixo	0.50p

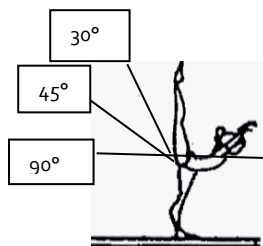
OBS: Demais deduções conforme CP.



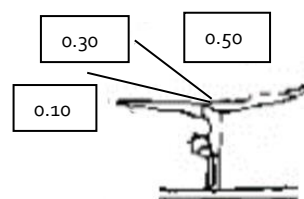
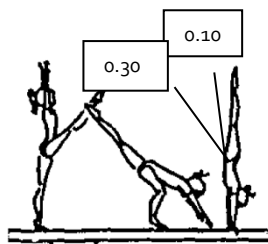
Trave de Equilíbrio

Elemento solicitado	Falha	Dedução
1. Entrada de esquadro	Entrar uma perna depois a outra	0.10p
	Pés com altura abaixo de 90°	0.10p
	Pernas encostadas nos braços	0.10p
2. Avião	Insuficiente afastamento	Sem dedução
	Até 10°	0.10p
	Entre 11° e 30°	0.30p
	De 31° a 45°	0.50p
	Abaixo de 45°	0.10p
3. Giro 360° Giro 180°	1/4 faltante	0.10p
	Não sustentar a 1/2 ponta	0.10p
4. Parada de mãos com afastamento 180° Não chegar a vertical	Insuficiente afastamento	
	0° a 20°	0.10p
	21° a 45°	0.30p
	>45°	0.50p
	30°	0.10P
	45°	0.30P
5. Rodante (saída na ponta)	Não marcar 2"	0.10p
	Falta de repulsão	0.10/0.30p
	Não passar pela vertical	0.10p

OBS: item 2



item 4

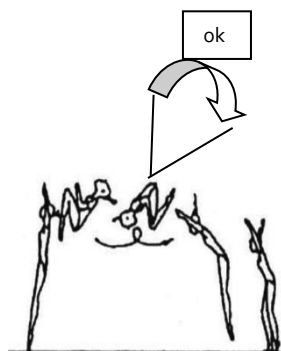




6. Falhas Gerais e Deduções específicas

Elemento solicitado	Falha	Deduções
1.Entradas: subida à força/ com ponte para frente	Subir a parada de mãos não marcar e cair Subir a parada de mãos marcar 2" e cair Subir a parada de mãos marcar 2" e cair sem realizar a ponte para frente (N8)	Sem VD, sem omissão Somente queda Sem VD, sem omissão
2.Sequências acrobáticas/seq. dança	Falta de ritmo Pausa (sem intenção) Não apoiar um dos pés ao final da sequência: *Neste caso acima citado, poderá ser repetida sequência acrobática.	0.10p Sem VD, 0.50p omissão Sem VD, sem omissão *Se repetir e acertar ok
3.Falta de movimento próximo a trave	Não encostar com pelo menos duas partes diferentes do tronco. Falta de criatividade	0.30p 0.10p
4.Movimentos laterais	Não realizar ao menos dois passos ligados com deslocamento lateral Falta de criatividade	0.30p 0.10p
5.Mortal de costas grupado abrindo	Falta de definição das fases (grupar e depois abrir) Abertura insuficiente ou tardia Não abrir o corpo	0.10p. 0.10p 0.30p
6.Ponte para trás	Falta de manutenção da perna min. a 90° no início e no final do movimento (min. 1")	0.10p cada
7.Ponte para frente	Falta de manutenção da perna min. a 90° no final do movimento (min. 1")	0.10p

OBS: Demais descontos pelo CP.



Item 5 – A
abertura deve
ocorrer a partir
da posição
invertida até $\frac{3}{4}$
de mortal.

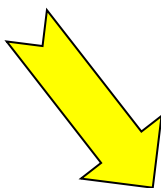


SOLO

1. Falhas Gerais

Elemento solicitado	Falha	Deduções
Giros	$\frac{1}{4}$ faltante	0.10p
Sequências acrobáticas	Pausa Incompletas* *casos omissos resolvidos pelo Painel D em conjunto com a diretora de competição	Sem VD, 0.50p omissão Sem VD, sem omissão
Salto de extensão ao final do flic flac	Não realizar o salto	0.30p
	Altura insuficiente	0.10p
Salto hop Foutté	Não caracterizar arabesque	0.10p
Mortais para frente e para trás	Posição incorreta da cabeça	0.10p
Mortal com 360° de pirueta	$\frac{1}{4}$ faltante	0.30p

OBS: Demais descontos pelo CP.



As deduções aqui especificadas, são aquelas diferentes do código de pontuação. Toda e qualquer outra falha será avaliada através das tabelas de falhas gerais, apresentação artística ou descontos específicos de cada aparelho, encontrados no CP.

Vale ressaltar, que a qualidade de execução deverá ser o ponto principal na estratégia do treinador para a seleção dos níveis a serem apresentados, visto que a diferença de VD entre cada um, é apenas um ponto.

Bom trabalho a todos