



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CNPJ: 42.135.483/0001-81

Em 25/01/2023

## REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL DA GAF - 2023

O presente Regulamento tem como objetivo atender a todos os Níveis e idades dos praticantes da Ginástica Artística Feminina, sistematizados progressivamente para a participação em Competições da CBG e adequados às condições de nossa Federação.

### Regulamento Geral

- **Campeonato Estadual - 05 de Agosto**

**Regulamento Campeonato Estadual - Adulto & Infantil**

**Regulamento Torneio Estadual - Todas**

Prazo de inscrição - **Impreterivelmente até o dia 01 de Julho**

- **Campeonato Estadual - 07 de Outubro**

**Regulamento Campeonato Estadual - Juvenil & Pré-Infantil**

**Regulamento Torneio Estadual - Todas**

Prazo de inscrição - **Impreterivelmente até o dia 01 de Setembro**

Será utilizado o mesmo **Regulamento** para as duas competições Nível **Torneio Estadual e Campeonato Estadual**, com diferenciação na Participação e na Premiação.

### Participação:

**Torneio Estadual** - Filiados / Vinculados / Convidados

**Campeonato Estadual** - Filiados

**OBS:** Somente os **FILIADOS** concorrem a **Premiação da Competição**.

**Premiação sem título (separada) para os VINCULADOS & CONVIDADOS**

### CATEGORIAS:

- Pré-Mirim: até 6 anos
- 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:

- **FGERJ 1** - Categorias: **PRÉ-MIRIM** e **MIRIM** (Até 8 anos)
- **FGERJ 2 - Estreante** - Categorias: **Pré-Mirim**, **Mirim** e **Pré-Infantil** (Até 10 anos)
- Torneio Nacional - Iniciante - Categoria **Mirim**
- Torneio Nacional - Iniciante/Intermediário/Adiantado - (Pré-infantil/Infantil/Juvenil/Adulto)
- Carioca - CBG - Pré-Infantil/Infantil/Juvenil/Adulto

**SÉRIES:** Obrigatórias em todos os Níveis, Categorias e aparelhos, **EXCETO Campeonato Carioca Categorias Infantil/Juvenil/Adulto, que terão somente as SÉRIES LIVRES.**

### PROVAS FEMININAS:

- . Salto (altura e Regras específicas de acordo com a Categoria)
- . Barras Paralelas Assimétricas
- . Trave de equilíbrio - **TEMPO DA SÉRIE** - Mínimo **1'10"** e no máximo **1'30"**;
- . Solo - **TEMPO** - Mínimo **1'10"** e no máximo **1'30"** (Tablado 12 X 12 ou pista de 12 X 12m).
- É permitida a utilização da mesma **MÚSICA** para toda a equipe.

- **REGRAS ESPECÍFICAS DOS APARELHOS DE ACORDO COM CADA CATEGORIA**



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CNPJ: 42.135.483/0001-81

**JULGAMENTO:**

Valor dos Requisitos de Composição - RC será de acordo com cada Categoria  
Execução técnica e apresentação - Valores de acordo com cada Categoria

Os Requisitos de Composição/elementos que não atingirem as especificações descritas ou forem inválidos por quaisquer motivos, não serão considerados, perdendo seu valor total da parte da Nota D, porém **NÃO** haverá a Dedução Neutra de **0,50 da Nota Final** por elemento faltante.

- **Painel D** - Dedução para ultrapassar tempo de série na **Trave e Solo**, penalização de **0,10pts.** na **Nota Final**, porém, todos os elementos executados após o tempo, serão considerados e avaliados (**Painel D e Painel E**). **Todos os elementos "adicionais" terão o desconto de execução previstos no Regulamento Técnico FGERJ.**

**ARBITRAGEM:**

- A banca de arbitragem poderá ser representada por árbitros Estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.

**PROGRAMAÇÃO:**

CI - Participam todos os ginastas da Ginástica Artística Feminina.

**COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:**

A partir de 3 ginastas, até o número ilimitado de ginastas.

**PREMIAÇÃO para o Torneio Estadual**

Premiação separada (Filiados, Vinculados e Convidados) **Somente Individual Geral**

**Não haverá Premiação por Aparelho**

**Não Haverá Premiação por Equipe**

**Categoria Pré-Mirim (FGERJ 1 e Estreante) - Premiação para todas as ginastas SEM classificação no Pódio**

**Categoria Mirim (FGERJ 1 e Estreante) - Premiação para todas as ginastas SEM classificação no Pódio**

**Categoria Mirim (TN - Iniciante) - Premiação para todas as ginastas SEM classificação no Pódio**

**Categoria Pré-Infantil - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

**Categoria Infantil - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

**Categoria Juvenil - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

**Categoria Adulto - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

**PREMIAÇÃO para o Campeonato Estadual - Somente para Filiados cadastrados**

**Haverá Premiação Individual Geral**

**Haverá Premiação por Aparelho - Apenas para o 1º LUGAR**

**Haverá Premiação por Equipe - Troféu**

**Categoria Pré-Mirim (FGERJ 1 e Estreante) - Premiação para todas as ginastas SEM classificação no Pódio**

**Categoria Mirim (FGERJ 1 e Estreante) - Premiação para todas as ginastas SEM classificação no Pódio**

**Categoria Mirim (TN - Iniciante) - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 10º LUGAR**

**Categoria Pré-Infantil - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

**Categoria Infantil - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

**Categoria Juvenil - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

**Categoria Adulto - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR de cada Nível e Categoria**

- Os demais ginastas receberão medalhas de participação.

- Premiação com **TROFÉU**, para a **EQUIPE** que obtiver a maior soma das notas das **3 melhores ginastas (Somente no Campeonato Estadual).**

. Para que haja premiação por **EQUIPE** deverão competir no mínimo **2 equipes por categoria** de entidades diferentes **EXCETO na Categoria JUVENIL e ADULTA.**

Uma **equipe é constituída por no mínimo 3 ginastas.**

. Haverá premiação por **APARELHO** apenas para o **1º LUGAR** em cada categoria e Nível **para as categorias com mais de 2 ginastas** (Somente no Campeonato Estadual).

. **Não Haverá premiação por Aparelho** em Categorias **com apenas 1 Ginasta.**

**CERTIFICADOS** - Para todas as ginastas.

## REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL DA GAF - 2023

CATEGORIAS <b>PRÉ-MIRIM e MIRIM</b> (de 7 e 8 anos completos no ano da competição)	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO	
<b>FGERJ 1</b> <b>Estreante</b> <b>Torneio Nacional - CBG - Base (Nível 1 e 2) Iniciante (Nível 3 e 4) - apenas Categoria Mirim</b>	
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo. <b>Salto Regra especial para cada categoria</b>
Informações Gerais	A escolha do Nível é opcional, de acordo com o Nível técnico e a Categoria da ginasta. O Nível ao qual a ginasta será avaliada deverá ser informado à organização, no ato da inscrição.
	Os Requisitos de Composição/elementos que não atingirem as especificações descritas ou forem inválidos por quaisquer motivos, não serão considerados, perdendo seu valor total da parte da <b>Nota D</b> , porém <b>NÃO haverá a Dedução Neutra de 0,50 da Nota Final por elemento faltante.</b>
	As séries de <b>trave e solo</b> deverão ser compostas apenas pelos elementos dos requisitos de composição, em qualquer ordem com a <b>coreografia livre.</b>
	<b>As Séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Elementos adicionais serão despontuados por Dedução Neutra de 0,50 p. cada.</b>
Quando a ginasta não tentar realizar qualquer elemento da série, será atribuída <b>Dedução Neutra por omissão de 0,50p. da Nota Final e dedução do valor da parte na Nota D.</b>	
<b>Obs:</b> Para a segurança 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	
Composição das equipes	Uma equipe é constituída por no mínimo 3 ginastas. A Premiação <b>Por EQUIPE (Somente no Campeonato Estadual)</b> será a soma das notas das 3 melhores ginastas de cada categoria e Nível.
PREMIAÇÃO	
Premiação Por equipes	Premiação com <b>TROFÉU</b> , para a <b>EQUIPE</b> que obter a maior soma das notas das 3 melhores ginastas <b>(Somente no Campeonato Estadual).</b>
	Para que haja premiação por <b>EQUIPE</b> deverão competir no mínimo 2 equipes por categoria de entidades diferentes <b>EXCETO na Categoria JUVENIL e ADULTA.</b>
Premiação Individual geral e aparelhos	<b>Premiação Individual Geral para todas as ginastas de cada Nível e Categoria Categoria Pré-Mirim e Mirim (FGERJ 1 e Estreante) - Premiação para todas as ginastas SEM classificação no Pódio e para a Categoria Mirim (TN - Iniciante) - Premiação para todas as ginastas do 1º ao 6º LUGAR.</b>
	Haverá premiação por <b>APARELHO</b> apenas para o 1º LUGAR em cada categoria e Nível e <b>(Somente no Campeonato Estadual).</b> <b>. Não Haverá premiação por Aparelho em Categorias com apenas 1 Ginasta.</b>
Certificados	Para todas as ginastas.

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões e observações
Salto sem a Mesa	-	<b>FGERJ 1</b> - prancha
Salto sem a Mesa <b>Plano Alto</b>	1.00cm	<b>Estreante</b> prancha ou Mini-trampolim + Plano alto
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	<b>FGERJ 1 e Estreante</b> - uso da prancha na entrada para as ginastas menores.
Trave de Equilíbrio	Oficial FIG	Permitido colchão fofo sob a trave. Tempo série mín. de 1'10" e Max.1'30"
Solo	Oficial FIG	Tempo série mín. 1'10" e Max.1'30" Será permitida música igual para toda equipe.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CNPJ: 42.135.483/0001-81

REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL DA GAF - 2023

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

CATEGORIAS <b>PRÉ-INFANTIL</b>	
(9 e 10 anos completos no ano da competição)	
PROGRAMA OBRIGATÓRIO	
<b>Estreante</b> <b>Torneio Nacional - CBG</b> <b>Carioca - CBG</b>	
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo. <b>Salto Regra especial dentro de cada categoria (vide quadros)</b>
Informações Gerais	A escolha do Nível é opcional, de acordo com o Nível técnico e a Categoria da ginasta e deverá ser o mesmo para os 4 aparelhos. O Nível ao qual a ginasta será avaliada deverá ser informado à organização, no ato da inscrição.
	Os Requisitos de Composição/elementos que não atingirem as especificações descritas ou forem inválidos por quaisquer motivos, não serão considerados, perdendo seu valor total da parte da Nota D, porém <b>NÃO haverá a Dedução Neutra de 0,50 da Nota Final por elemento faltante.</b>
	As séries de <b>trave e solo</b> deverão ser compostas apenas pelos elementos dos requisitos de composição, em qualquer ordem com a <b>coreografia livre.</b>
	<b>As Séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Elementos adicionais serão despontuados por Dedução Neutra de 0,50 p. cada.</b>
	Quando a ginasta não tentar realizar qualquer elemento da série, será atribuída <b>Dedução Neutra por omissão de 0,50 da Nota Final e dedução do valor da parte na Nota D.</b>
<b>Obs:</b> Para a segurança 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	
Composição das equipes	Uma equipe é constituída por no mínimo 3 ginastas. A Premiação Por <b>EQUIPE (Somente no Campeonato Estadual)</b> será a soma das notas das 3 melhores ginastas de cada categoria e Nível.
PREMIAÇÃO	
Premiação Por equipes	Premiação com <b>TROFÉU</b> , para a <b>EQUIPE</b> que obtiver a maior soma das notas das 3 melhores ginastas <b>(Somente no Campeonato Estadual).</b>
	Para que haja premiação por <b>EQUIPE</b> deverão competir no mínimo 2 equipes por categoria de entidades diferentes, <b>EXCETO na Categoria JUVENIL e ADULTA.</b>
Premiação Individual geral e aparelhos	Serão premiadas as ginastas do <b>1º ao 6º LUGAR</b> de cada Nível e Categoria
	Haverá premiação por <b>APARELHO</b> apenas para o <b>1º LUGAR</b> em cada categoria e Nível <b>(Somente no Campeonato Estadual).</b> <b>. Não Haverá premiação por Aparelho em Categorias com apenas 1 Ginasta.</b>
Medalha de Participação	Para todas as ginastas a partir do 6º lugar Individual Geral.
Certificados	Para todas as ginastas.

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões e observações
Salto sem a Mesa - Plano Alto	1.00cm	<b>Estreante</b> prancha ou Mini-trampolim <b>(-0,50)</b> + Plano alto
Salto com Mesa	TN - 1,10m á 1,25m CBG - 1,15m	<b>Carioca CBG:</b> prancha <b>Torneio Nacional:</b> prancha ou Mini-trampolim <b>(-0,50)</b>
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	<b>FGERJ 2 (Estreante)</b> - uso da prancha na entrada para as ginastas menores.
Trave de Equilíbrio		Tempo série mín. de 1'10" e Max. 1'30"
Solo		Tempo série mín. 1'10" e Max. 1'30" Será permitida música igual para toda equipe.

## REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL DA GAF - 2023

### PROGRAMA LIVRE

### Regulamento do Torneio Nacional - CBG Regulamento do Carioca - CBG

CATEGORIA <b>INFANTIL</b>	
(11 e 12 anos completos no ano da competição)	
PROGRAMA LIVRE	
<b>CBG - Torneio Nacional</b> <b>CBG Infantil - Campeonato Carioca - Série Obrigatória</b>	
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo.
<b>Salto Regra especial dentro de cada categoria (vide quadros)</b>	
Informações Gerais	A escolha do Nível é opcional, de acordo com o <b>Nível técnico e a Categoria da ginasta e deverá ser o mesmo para os 4 aparelhos</b> . O Nível ao qual a ginasta será avaliada deverá ser informado à organização, no ato da inscrição.
	Os Requisitos de Composição/elementos que não atingirem as especificações descritas ou forem inválidos por quaisquer motivos, não serão considerados, perdendo seu valor total da parte da Nota D, porém <b>NÃO haverá a Dedução Neutra de 0,50 da Nota Final por elemento faltante</b> .
	As séries de <b>trave e solo</b> deverão ser compostas apenas pelos elementos dos requisitos de composição, em qualquer ordem com a <b>coreografia livre</b> .
	<b>As Séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Elementos adicionais serão despontuados por Dedução Neutra de 0,50 p. cada.</b>
	Quando a ginasta não tentar realizar qualquer elemento da série, será atribuída <b>Dedução Neutra por omissão de 0,50 da Nota Final e dedução do valor da parte na Nota D</b> .
<b>Obs:</b> Para a segurança 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	
Composição das equipes	Uma equipe é constituída por no mínimo 3 ginastas. A Premiação <b>Por EQUIPE (Somente no Campeonato Estadual)</b> será a soma das notas das 3 melhores ginastas de cada categoria e Nível.
PREMIAÇÃO	
Premiação Por equipes	Premiação com <b>TROFÉU</b> , para a <b>EQUIPE</b> que obter a maior soma das notas das 3 melhores ginastas <b>(Somente no Campeonato Estadual)</b> .
	Para que haja premiação por <b>EQUIPE</b> deverão competir no mínimo 2 equipes por categoria de entidades diferentes.
Premiação Individual geral e aparelhos	Serão premiadas as ginastas do <b>1º ao 6º LUGAR</b> de cada Nível e Categoria.
	Haverá premiação por <b>APARELHO</b> apenas para o <b>1º LUGAR</b> em cada categoria e Nível. <b>(Somente no Campeonato Estadual)</b> . <b>. Não Haverá premiação por Aparelho em Categorias com apenas 1 Ginasta.</b>
Medalha de Participação	Para todas as ginastas a partir do 6º lugar Individual Geral.
Certificados	Para todas as ginastas.

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões e observações
Salto com Mesa	1,20 m	<b>Torneio Nacional e Carioca CBG</b> Tempo série mín. de 1'10" e Max.1'30" Tempo série mín. 1'10" e Max.1'30"
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	
Trave de Equilíbrio		
Solo		

## REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL DA GAF - 2023

### PROGRAMA LIVRE

### Regulamento do Torneio Nacional - CBG Regulamento do Carioca - CBG

CATEGORIA <b>JUVENIL</b>	
(13 e 15 anos completos no ano da competição)	
PROGRAMA LIVRE	
<b>CBG - Torneio Nacional</b> <b>CBG Juvenil - Campeonato Carioca - Série LIVRE</b>	
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo. <b>Salto Regra especial dentro de cada categoria (vide quadros)</b>
Informações Gerais	A escolha do Nível é opcional, de acordo com o <b>Nível técnico e a Categoria da ginasta e deverá ser o mesmo para os 4 aparelhos</b> . O Nível ao qual a ginasta será avaliada deverá ser informado à organização, no ato da inscrição.
	Os Requisitos de Composição/elementos que não atingirem as especificações descritas ou forem inválidos por quaisquer motivos, não serão considerados, perdendo seu valor total da parte da Nota D, porém <b>NÃO haverá a Dedução Neutra de 0,50 da Nota Final por elemento faltante</b> .
	As séries de <b>trave e solo</b> deverão ser compostas apenas pelos elementos dos requisitos de composição, em qualquer ordem com a <b>coreografia livre</b> .
	<b>As Séries devem ser compostas somente pelos elementos obrigatórios. Elementos adicionais serão despontuados por Dedução Neutra de 0,50 p. cada.</b>
Quando a ginasta não tentar realizar qualquer elemento da série, será atribuída <b>Dedução Neutra por omissão de 0,50 da Nota Final e dedução do valor da parte na Nota D</b> .	
<b>Obs:</b> Para a segurança 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	
Composição das equipes	Uma equipe é constituída por no mínimo 3 ginastas. A Premiação <b>Por EQUIPE (Somente no Campeonato Estadual)</b> será a soma das notas das 3 melhores ginastas de cada categoria e Nível.
PREMIAÇÃO	
Premiação Por equipes	Premiação com <b>TROFÉU</b> , para a <b>EQUIPE</b> que obtiver a maior soma das notas das 3 melhores ginastas <b>(Somente no Campeonato Estadual)</b> .
	Para que haja premiação por <b>EQUIPE</b> deverão competir no mínimo 2 equipes por categoria de entidades diferentes.
Premiação Individual geral e aparelhos	Serão premiadas as ginastas do <b>1º ao 6º LUGAR</b> de cada Nível e Categoria.
	Haverá premiação por <b>APARELHO</b> apenas para o <b>1º LUGAR</b> em cada categoria e Nível <b>(Somente no Campeonato Estadual)</b> . <b>. Não Haverá premiação por Aparelho em Categorias com apenas 1 Ginasta.</b>
Medalha de Participação	Para todas as ginastas a partir do 6º lugar Individual Geral.
Certificados	Para todas as ginastas.

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões e observações
Salto com Mesa	1,25 m	<b>Torneio Nacional e Carioca CBG</b> Tempo série mín. de 1'10" e Max.1'30" Tempo série mín. 1'10" e Max.1'30"
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	
Trave de Equilíbrio		
Solo		

**Regulamento do Torneio Nacional - CBG**  
**Regulamento do Carioca - CBG**

REGULAMENTO TÉCNICO ESTADUAL DA GAF - 2023

**PROGRAMA LIVRE**

<b>CATEGORIA - ADULTO</b>	
(16 anos completos no ano da competição)	
<b>PROGRAMA LIVRE</b>	
<b>CBG - Torneio Nacional</b> <b>CBG - Campeonato Carioca - Série Livre</b>	
Aparelhos	Salto, Paralelas Assimétricas, Trave de Equilíbrio e Solo. <b>Regra FIG</b>
Informações Gerais	<b>As Séries serão Julgadas de acordo com o Código de Pontuação FIG</b>
<b>Obs:</b> Para a segurança 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>	
Composição das equipes	Uma equipe é constituída por no mínimo 3 ginastas. A Premiação <b>Por EQUIPE (Somente no Campeonato Estadual)</b> será a soma das notas das 3 melhores ginastas de cada categoria e Nível.
<b>PREMIAÇÃO</b>	
Premiação Por equipes	Premiação com <b>TROFÉU</b> , para a <b>EQUIPE</b> Campeã que obtiver a maior soma das notas das 3 melhores ginastas. Mesmo com apenas uma equipe <b>(Somente no Campeonato Estadual)</b> .
Premiação Individual geral e aparelhos	Serão premiadas as ginastas do <b>1º ao 6º LUGAR</b> de cada Nível e Categoria. Haverá premiação por <b>APARELHO</b> apenas para o <b>1º LUGAR</b> em cada categoria e Nível <b>(Somente no Campeonato Estadual)</b> . <b>. Não Haverá premiação por Aparelho em Categorias com apenas 1 Ginasta.</b>
Medalha de Participação	Para todas as ginastas a partir do 4º lugar Individual Geral.
Certificados	Para todas as ginastas.

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
Aparelhos	Medidas	Colchões e observações
Salto com Mesa	Oficial FIG	Oficial FIG
Paralelas Assimétricas	Oficial FIG	Oficial FIG
Trave de Equilíbrio		Oficial FIG
Solo		Oficial FIG

**OBS:** Os casos omissos no regulamento serão resolvidos pelo diretor de Competição.

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

**PRÉ-MIRIM e MIRIM**

(Até 8 anos feitos no ano da competição)

**NÍVEL - FGERJ 1**

**SALTO**

SALTO	Nota D	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Impulso na prancha, Salto Estendido, braços ao alto.	1.00	-	Salto com prancha OBS: Executar apenas um salto. Em casos de salto inválido, será permitida uma nova tentativa sem descontos da Nota final (Painel D). Nota E = 8.00 Nota máxima 9.00

**BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS**

Valor da Série = 8.00

Nota de Dificuldade = 2.00

Nota de Execução = 6.00

Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Posição de pé na prancha, balanço para quipe com pernas unidas e estendidas a frente, retorno à posição inicial	0.50
2.	Oitava a força ao apoio facial com ou sem impulso	0.50
3.	02 Impulsos para trás (abaixo da horizontal), retorno ao apoio facial	0.50
4.	Giro de quadril para frente à vela, braços estendidos, manter 2 segundos	0.50

**TRAVE DE EQUILÍBRIO**

Valor da Série = 8.00

Nota de Dificuldade = 2.00

Nota de Execução = 6.00

Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Livre	Sem Valor
2.	Avião (Equilíbrio Facial) Painel D atribuirá o valor do elemento mesmo que a perna livre não chegue à vertical. Painel E - Falha na manutenção - 0.10	0.40
3.	PIVOT - ½ Giro na ½ ponta com os 2 pés	0.40
4.	Lançamento à parada de mãos (Não é necessário chegar à linha vertical)	0.40
5.	Leap - Salto galope (2.110) ou Tesoura	0.40
7.	Saída: Passos ou corrida e Salto esticado na ponta da trave	0.40

**SOLO**

Valor da Série = 8.00

Nota de Dificuldade = 2.00

Nota de Execução = 6.00

Item	Elemento	Valor
1.	Avião, marcar 2"	0.20
2.	Estrela unindo as pernas OU Rondada	0,20
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos 2 pés	0.30
4.	Giro de 180° sobre 1 dos pés (preparação inicial a fundo e a frente)	0.20
5.	Parada de mãos descendo na ponte para frente com pernas unidas OU Descer na ponte para trás com pernas unidas, finalização livre	0.30
6.	Leap: Salto com grande afastamento ântero-posterior das pernas 1.101	0,20
7.	Jump: Salto em grande afastamento lateral das pernas 1.107	0,20
8.	Estrela com uma das mãos	0,20
9.	Elemento coreográfico próximo ao solo (tronco, coxa ou cabeça)	0,20





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

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO**  
**PRÉ-MIRIM, MIRIM E PRÉ-INFANTIL**

**NÍVEL - FGERJ 2 - ESTREANTE**

(Categorias: **PRÉ-MIRIM** e **MIRIM** (Até 8 anos feitos no ano da competição)  
(Categoria: **PRÉ-INFANTIL** (Até 10 anos feitos no ano da competição))

SALTO			
SALTO	ND	ALTURA MESA	OBSERVAÇÕES
Reversão para frente finalizando em decúbito dorsal no plano alto	2.00	1.00m	2 saltos NF = melhor salto Nota E = 8.00 Nota máxima 10.00

**OBS:** Saltos com Mini-tramp terão dedução de 0,50p.

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
Valor da Série = 9.00 Nota de Dificuldade = 3.00 Nota de Execução = 6.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Entrada: Posição de pé na prancha, balanço para quipe com pernas unidas e estendidas a frente, retorno à posição inicial	1.00
2.	Oitava ao apoio facial com pernas unidas (á força)	0.50
3.	Impulso para trás na horizontal	0.50
4.	Giro de quadril para trás	0.50
5.	Saída: Sub-lançamento para frente com ou sem apoio dos pés, pernas afastadas ou unidas BI	0.50

**CRITÉRIOS DE ARBITRAGEM:**

**Deduções Neutras - Paineis D**

- 0.50p. por inclusão/ omissão de elemento (sem tentativa na realização do elemento)
- 0.50p. por substituir/ trocar elemento
- 1.00p. por ajuda + valor do elemento

**Graus de finalização de elemento:**

- # 3 e # 4 - Acima da horizontal: atribuir o valor do elemento, **sem dedução por amplitude**
- **Abaixo da Horizontal:** atribuir o valor do elemento e dedução de - 0.10p. por amplitude
- **Suficiente lançamento = VD** Sem Desconto de Omissão.

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Valor da Série = 9.00 Nota de Dificuldade = 3.00 Nota de Execução = 6.00		
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)	0.50
2.	Avião (Equilíbrio Facial) Manter 2"	0.50
3.	Posição de preparação para o giro, executar equilíbrio sobre um pé COM 1/2 ponta na posição de passé - Manter 2 segundos	0.40
4.	Lançamento á Parada de mãos, chegar à linha vertical com uma das pernas	0.50
5.	Jump - Salto Grupado	0.40
6.	Coreografia próxima á Trave (Dorso, Coxa ou Cabeça)	0,30
7.	Saída de Rodante	0.40



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CNPJ: 42.135.483/0001-81

### CRITÉRIOS DE ARBITRAGEM:

. A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

#### Deduções Neutras - Painel D

**- 0.50p.** Por omissão do elemento (sem tentativa na realização do elemento)

. **Painel D** - A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes na tabela de elementos obrigatórios do respectivo aparelho.

**# 1. Entrada:** deve ser realizado com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas.

**Obs.:** Caso não seja obedecido o critério para a entrada

- **Painel D** não atribuirá o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão.

**Painel E** aplicará dedução - **0.10pts.**

**# 2 - Equilíbrio Facial sobre um pé (2") a 180° (avião)**

**Painel D** - atribuir o valor do elemento mesmo não chegando a perna á vertical.

**Painel E:** - De 10° a 30° - 0.10 por amplitude  
- De 31° a 45° - 0.30 por amplitude  
- Abaixo de 46° - 0.50 por amplitude

#### Observações:

. Elementos que exigem **manutenção 2"**

**Painel D** - atribuirá o valor do elemento

**Painel E** - **0.10pts.** por falha na manutenção

**# 4 - Parada de mãos** no sentido longitudinal (4.103):

**Painel D** - atribuir o valor do elemento mesmo não chegando na vertical.

**Painel E:** - De 10° a 30° - **0.10p.** por amplitude  
- De 31° a 45° - **0.30p.** por amplitude  
- Abaixo de 46° - **0.50p.** por amplitude

**#5 - Saltos:** grupado, tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

SOLO		
Valor da Série = <b>9.00</b>		
Nota de Dificuldade = <b>3.00</b>		
Nota de Execução = <b>6.00</b>		
Item	Elemento	Valor
1.	Rondada salto estendido	<b>0,40</b>
2.	Giro de 360° sobre 1 dos pés (preparação inicial a fundo e a frente)	<b>0.30</b>
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos 2 pés seguida de Estrela	<b>0,60</b>
4.	Ponte para trás	<b>0.30</b>
5.	<b>Passagem de Dança:</b> 02 Saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas (Leaps) 1.101	<b>0,50</b>
6.	<b>Jump:</b> Salto em grande afastamento lateral das pernas 1.107	<b>0,30</b>
7.	Avião	<b>0.20</b>
8.	Estrela com uma das mãos	<b>0,20</b>
9.	Elemento coreográfico próximo ao solo (tronco, coxa ou cabeça)	<b>0,20</b>

### CRITÉRIOS DE ARBITRAGEM:

A série deverá ser composta somente pelos elementos descritos nos diferentes níveis de opção, com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.

**Música** - Para as séries obrigatórias é permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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

CNPJ: 42.135.483/0001-81

**. Deduções Neutras - Painel D**

- **0.50p.** por omissão do elemento e ou ligações (sem tentativa na realização do elemento)

. **Painel D** - A não realização de qualquer dos itens poderá acarretar a **dedução do valor total** de acordo com as especificações constantes.

**Sequências Acrobáticas:** os elementos devem ser realizados sem pausa.

Com pausa: Não será atribuído **VD**.

**Painel D** - Não atribuir o valor do item

**Painel E** - Pausa entre os elementos - **0.10/0.30p.**

- Corrida entre os elementos - **0.50p.**

**Sem dedução por omissão**

**# 1** - Não realizar o salto estendido

**Painel D** - atribuir o elemento

**Painel E** - **0.30p.** por não apresentar o salto. Altura insuficiente **0.10p.**

**#2** - Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés - **Giro incompleto (até ¼)**

**Painel D** - Atribuir o valor do elemento

**Painel E** - **0.10** por falta de giro

Giro incompleto (mais que ¼) - não atribuir o valor do elemento, dedução **- 0.50pt.** por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

**#5** - Passagem de dança - 2 saltos leaps

Os 2 saltos devem ser iguais - split 180° (1.101+ 1.101)

**Em 25 de Janeiro de 2023.**

Isabel Roboredo - CREF.: GR 8002-RJ

Diretora da GAF - FGERJ

Mestre em Ciências da Atividade Física

Cel: (21) 99977-6065