



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 CAMPEONATO ESTADUAL-2023

DISPOSIÇÕES GERAIS

PARTICIPANTES:

É aberta a participação no Campeonato Estadual de Ginástica De Trampolim a qualquer entidade filiada à Federação De Ginástica do Estado Do Rio De Janeiro.

CATEGORIAS:

Mirim (6 a 8 anos)
Pré-infantil (9 a 10 anos).
Infantil (11 a 12 anos).
Infanto-Juvenil (13 a 14 anos).
Juvenil (15 a 16 anos).
Adulto (17 ou mais anos).

PROVAS

Trampolim Sincronizado.
Trampolim Individual.
Duplo Mini-Trampolim.
Tumbling.

ARBITRAGEM

As bancas de arbitragem poderão ser reduzidas.

COMPETIÇÃO TRAMPOLIM

MIRIM (6 A 8 ANOS)

- Uma série livre com 10 elementos diferentes
* **Não haverá final**

PRE INFANTIL (9 A 10 ANOS)

2 séries sendo F1 de um dos programas da CBG em anexo e F2 ~~contando a dificuldade~~
Em ambas as séries será considerada as notas de dificuldade, execução e HD.





FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

A rotina consiste em executar uma das opções das séries obrigatórias abaixo.

NÍVEL 01			NÍVEL 02			NÍVEL 03		
01	senta	0.0	01	frontal	0.1	01	½ volta frontal	0.2
02	½ volta senta	0.1	02	Em pé	0.1	02	em pé	0.1
03	½ volta em pé	0.1	03	<	0.0	03	-1 (meia volta)	0.1
04	o	0.0	04	-2 (pirueta)	0.2	04	<	0.0
05	½ volta senta	0.1	05	o	0.0	05	senta	0.0
06	em pé	0.0	06	½ volta senta	0.1	06	½ volta em pé	0.1
07	^	0.0	07	½ volta em pé	0.1	07	o	0.0
08	-1 (meia volta)	0.1	08	^	0.0	08	-2 (pirueta)	0.2
09	<	0.0	09	costas	0.1	09	^	0.0
10	-2 (pirueta)	0.2	10	em pé	0.1	10	4-o	0.5
		0.6			0.8			1.2

NÍVEL 04			NÍVEL 05			NÍVEL 06		
01	4-o	0.5	01	3-/ (back)	0.3	01	3-/ (back)	0.3
02	^	0.0	02	em pé	0.1	02	5-o	0.6
03	costas	0.1	03	-1 (meia volta)	0.1	03	o	0.0
04	½ volta em pé	0.2	04	<	0.0	04	41o	0.6
05	-1 (meia volta)	0.1	05	41o	0.6	05	4-o	0.5
06	o	0.0	06	o	0.0	06	41<	0.6
07	41o	0.6	07	4-<	0.6	07	4-<	0.6
08	<	0.0	08	^	0.0	08	^	0.0
09	3-/ (front)	0.3	09	3-/ (front)	0.3	09	3-/ (front)	0.3
10	em pé	0.1	10	51o	0.7	10	51o	0.7
		1.9			2.6			4.2

Somatório das 2 séries

* **Não haverá final**

~~PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO SERÁ DEDUZIDO 0,3 NA NOTA FINAL~~
Caso o atleta não realize uma das 6 séries na F1 a nota será 0!

INFANTIL (11 A 12 ANOS)

2 séries sendo a F1 com requerimentos obrigatórios **sem contagem da dificuldade**, conforme abaixo:

(marcar os requerimentos com *)

- 10 elementos diferentes
- 1 elemento aterrissando de costas
- 1 elemento aterrissando de frontal
- 1 barani

F2 livre com ~~somatória da dificuldade~~ **NA F2 será considerada as notas de dificuldade, execução e HD.**

Somatório das 2 séries

* **Não haverá final**

~~PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO 0,3~~ **2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE**

INFANTO JUVENIL (13 A 14 ANOS)

2 séries sendo a F1 com requerimentos obrigatórios, **sem contagem da dificuldade** conforme abaixo:

(marcar os requerimentos com *)



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

- 10 elementos diferentes
 - 1 elemento aterrissando de costas ou frontal
 - 1 elemento de mortal em combinação com o item anterior
 - Um Barani - (41o ou 41< ou 41)
 - Um Mortal para trás (Back) - (4-o ou 4-< ou 41/)

F2 livre com somatória da dificuldade ~~NA F2 será considerada as notas de dificuldade, execução e HD.~~

Somatório das 2 séries

*** Não haverá final**

PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO ~~0,3~~ 2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE

JUVENIL (15 A 16 ANOS)

2 séries sendo a F1 com requerimentos obrigatórios, **sem contagem da dificuldade** conforme abaixo:

(marcar os requerimentos com *)

- 10 elementos diferentes
 - 1 elemento aterrissando de costas **ou** frontal
 - 1 elemento de mortal em combinação com o item anterior
 - 1 elemento com no mínimo 360° de mortal e pelo menos 360° de pirueta

F2 livre com somatória da dificuldade ~~NA F2 será considerada as notas de dificuldade, execução e HD.~~

Somatório das 2 séries

*** Não haverá final**

PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO ~~0,3~~ 2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE

ADULTO (A PARTIR DE 17 ANOS)

2 séries livres ~~contando a nota da maior~~ **será considerada as notas de dificuldade, execução e HD em ambas as séries e o atleta pode optar em não realizar a F2.**

*** Não haverá final**

COMPETIÇÃO TRAMPOLIM SINCRONIZADO

- SOMENTE UMA SÉRIE LIVRE COM 10 ELEMENTOS DIFERENTES PARA CADA DUPLA DE SINCRONIZADO

***NÃO HAVERÁ FINAL**

COMPETIÇÃO DUPLO MINI TRAMPOLIM

- 2 (duas) passadas- com requerimentos abaixo, sem repetição de elementos.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Requerimento por categoria:

Categoria	Dificuldade mínima por passada
Mirim (6 a 8 anos)	Não há requerimento
Pré-infantil (9 a 10 anos)	Não há requerimento
Infantil (11 a 12 anos)	0,5 pontos
Infanto-Juvenil (13 a 14 anos)	0,7 pontos
Juvenil (15 a 16 anos)	1,2 pontos
Adulto (17 ou mais anos)	1,7 pontos

*** Não haverá final em nenhuma categoria**

PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO ~~0,3~~ 2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE

COMPETIÇÃO TUMBLING

MIRIM (6 A 8 ANOS)

- Uma série livre com 05 elementos

Não existe a necessidade de terminar a série de mortal e nem no colchão de aterrissagem

*** Não haverá final**

PRE INFANTIL (9 A 10 ANOS)

- Uma série livre com 05 elementos

Não existe a necessidade de terminar a série de mortal e nem no colchão de aterrissagem

*** Não haverá final**

INFANTIL (11 A 12 ANOS)

- Uma série com 06 elementos e no mínimo 2 flics(terminando no colchão)

*** Não haverá final**

PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO ~~0,3~~ 2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE

INFANTO JUVENIL (13 A 14 ANOS)

Duas séries com 8 elementos

A F1 com 08 elementos e no mínimo: 1 flic, 1 tempo e terminando de mortal

A F2 livre

Somatório das 2 séries

*** Não haverá final**

PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO ~~0,3~~ 2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

JUVENIL (15 A 16 ANOS)

Duas séries

A F1 com 08 elementos e no mínimo: 2 flics, 1 tempo e terminando de mortal

A F2 livre

Somatório das 2 séries

*** Não haverá final**

PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO 0,3 2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE

ADULTO (A PARTIR DE 17 ANOS)

Duas séries com 8 elementos

A F1 com 08 elementos com no mínimo: 3 flics, 1 tempo e terminando de mortal

A F2 livre

Somatório das 2 séries

*** Não haverá final**

PARA CADA REQUERIMENTO NÃO CUMPRIDO NA F1 SERÁ DEDUZIDO 0,3 2,0P NA NOTA FINAL APLICADO PELO JUIZ DE DIFICULDADE

PREMIAÇÃO:

Medalhas do 1º ao 3º lugar por prova e sexo.

SEGUE TABELA DE DIFICULDADE EM ANEXO.

TRAMPOLIM

ELEMENTO	SIMBOLOGIA	VALOR 0	< OU /
3/4	3-	0.3	0.3
BACK OU FRONT	4-	0.5	0.6
BARANI	41	0.6	0.6
CODY	5-	0.6	0.7
BARANI BALL OUT	51	0.7	0.7
FULL	42	0.7	
RUDOLF	43	0.8	
1 ¾ SOMERSAULT	7--	0.8	0.9
DOUBLBLE FULL	44	0.9	
RUDI BALL OUT	53	0.9	
DOUBLE BACK	8--	1.0	1.2



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

HALF OUT	8-1	1.1	1.3
HALF IN HALF OUT	811	1.2	1.4
FULL OUT	8-2	1.2	1.4
RUDI OUT	8-3	1.3	1.5
FULL IN HALF OUT	821	1.3	1.5
FULL IN FULL OUT	822	1.4	1.6
HALF IN RUDI OUT	813	1.4	1.6
RANDI OUT	8-5	1.5	1.7
FULL IN RUDI OUT	823	1.5	1.7
RUDI IN HALF OUT	831		1.6
MILER	833		1.8
TRIPLE BACK	12---	1.6	1.9
HALF OUT TRIFFIS	12—1	1.7	2.0
HALF IN HALF OUT TRIFFIS	121-1	1.8	2.1
RUDI OUT TRIFFIS	12—3	1.9	2.2
FULL IN HALF OUT TRIFFIS	122-1	1.9	2.2

DUPLO MINI TRAMPOLIM

ELEMENTO	SIMBOLOGIA	VALOR O	< e/ou /
MORTAL	40	0.5	0.6
BARANI	41	0.7	0.7
FULL	42		0.9
RUDOLF	43		1.2
DOUUBLE FULL	44		1.5
DOUBLE BACK	8--	2.0	2.4/2.8
HALF OUT	8-1	2.4	2.8/3.2
HALF IN HALF OUT	811	2.8	3.2/3.6
FULL OUT	8-2	2.8	3.6
RUDI OUT	8-3	3.2	3.6/4.0
FULL IN HALF OUT	821	3.2	3.6/4.0
FULL IN FULL OUT	822	3.6	4.4
HALF IN RUDI OUT	813	3.6	4.0/4.4
RANDI OUT	8-5	4.0	4.4
FULL IN RUDI OUT	823	4.0	4.4/4.8
MILER	833		6.0
TRIPLE BACK	12---	4.5	5.3/6.1
HALF OUT TRIFFIS	12—1	5.1	5.9
HALF IN HALF OUT TRIFFIS	121-1	5.7	6.5



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

TUMBLING

ELEMENTO	SIMBOLOGIA	VALOR	VALOR O	< OU /
ROUND OFF	(0.1		
FLIC FLAC	F	0.1		
FRONT HANDSPRING	H	0.1		
TEMPO	^	0.2		
BACK	-		0.5	0.6
FRONT	.-		0.6	0.7
BARANI	.1	0.8		
BACK WITH ½ TWIST	1.	0.7		
FULL	2.	0.9		
1 ½ TWIST	3.	1.1		
DOUBLE BACK	--	2.0	2.2	2.4
FULL IN	2-	2.4	2.6	2.8
FULL IN ½ TWIST OUT	23		3.8	4.2
FULL IN FULL OUT	22		3.2	3.6
MILLER	24			4.8
TRIPLE BACK	---		4.5	5.1

