



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

REGULAMENTO TÉCNICO

TORNEIO ESTRELAS - 4 aparelhos - GAF - FGERJ – 2023

O presente Regulamento tem como objetivo estimular a entrada de novos ginastas no sistema competitivo da Ginástica Artística Feminina do Estado do Rio de Janeiro, e ainda oportunizar a participação de um número maior de ginastas no progressivo sistema técnico de Níveis da FGERJ.

DIA: 17 de junho de 2023

LOCAL: Instituto Hypólito - Rua Santa Engrácia, Nº: 440, Penha, Vila Olímpica GREIP da Penha - RJ.

PARTICIPAÇÃO: Equipes por Entidade
(Filiados / Não filiados / Vinculados / Convidados) Não é necessário ser cadastrado!

CATEGORIAS:

- Pré-Mirim: 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, Mirim e Pré-infantil)** &
FGERJ 2 - Estreante **(Todas as Categorias)**

SÉRIES: Séries composta por exercícios obrigatórios em todos os Níveis e Categorias, com coreografia livre.

PROVAS:

- **Salto** (altura e Regras específicas de acordo com a Categoria)
- **Paralelas Assimétricas**
- **Trave de equilíbrio** - TEMPO DA SÉRIE - **Mínimo 1'10"** e no máximo **1'30"**;
- **Solo** - TEMPO DA SÉRIE - **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**

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**).



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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:

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

Não haverá Premiação por Aparelho

Haverá Premiação por Equipe - (Equipes com a soma de todas as Categorias) - Troféu Campeão

INSCRIÇÕES: DE ACORDO COM O CÓDIGO DE TAXAS DA FGERJ - 2023

Deverão ser efetuadas impreterivelmente até o dia 26 de maio de 2023.

As súmulas deverão ser preenchidas com nome completo, data de nascimento e categoria e deverão ser enviadas para: guarin@ginasticario.com.br com cópia para: isabelroboredofgerj@gmail.com

Dados bancários para Depósito:

Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro

Banco Santander

Agencia: 3907

Conta: 13000029-2

CNPJ: 42.135.483/0001-81

Taxa de entidade: R\$ 120,00

Taxa por ginasta: R\$ 50,00

OBS: Taxa de Ambulância e Taxa de Arbitragem serão divididas entre os participantes

PROGRAMA OBRIGATÓRIO

PRÉ-MIRIM - MIRIM & PRÉ-INFANTIL

(De 6 á 10 anos feitos no ano da competição)

NÍVEL - FGERJ 1

SALTO

SALTO	Nota D	ALTURA	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 á 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

**PROGRAMA OBRIGATÓRIO
TODAS AS CATEGORIAS**

NÍVEL - FGERJ 2 - ESTREANTE

SALTO			
SALTO	ND	ALTURA	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 - Pannel 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 ½ 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

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 = 9.00		
Nota de Dificuldade = 3.00		
Nota de Execução = 6.00		
Item	Elemento	Valor
1.	Rondada salto estendido	0,40
2.	Giro de 360° sobre 1 dos pés (preparação inicial a fundo e a frente)	0,30
3.	Reversão para frente com aterrissagem alternada dos 2 pés seguida de Estrela	0,60
4.	Ponte para trás	0,30
5.	Passagem de Dança: 02 Saltos com grande afastamento ântero-posterior das pernas (Leaps) 1.101	0,50
6.	Jump: Salto em grande afastamento lateral das pernas 1.107	0,30
7.	Avião	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

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.

. 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 março de 2023.