



# Federação Paulista de Ginástica

## Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina

### ADULTO B

**Idade:** a partir de 13 anos, completos no ano da competição.

#### **Composição da Equipe**

##### **Equipe Completa:**

Uma equipe poderá ser composta de no máximo 6 (seis) e no mínimo 4 (quatro) ginastas, para a classificação por equipes será levado em consideração a somatória das 4 melhores notas de cada aparelho.

##### **Ginastas Individuais:**

No mínimo de 1 (uma) e no máximo de 3 (três) ginastas  
Número ilimitado para as entidades com equipe completa

##### **Provas:**

- a) Salto
- b) Barras Paralelas Assimétricas
- c) Trave de Equilíbrio
- d) Solo

##### **Exigências:**

Livre com adaptações

##### **Programação:**

- a) CI – Classificação por equipe, individual geral e por aparelhos

##### **Premiação:**

- a) Por equipe - Troféus e medalhas de 1º ao 3º lugar
- b) Individual Geral - A classificação Individual Geral será subdividida em duas idades: - 13 a 15 anos – Medalhas de 1º ao 6º lugar.  
- 16 anos ou mais – Troféus de 1º ao 3º lugar e medalhas do 4º ao 6º lugar.
- c) Individual por Aparelho - Medalhas do 1º ao 3º lugar.
- d) Certificados – para todas as entidades
- e) Participação – medalha de participação para todas as integrantes das entidades a partir do 4º lugar por equipes

**OBS.** Ginastas que participaram do Juvenil A e Adulto A não poderão retornar para o Adulto B.



# Federação Paulista de Ginástica

## SALTO

<b>Altura : 1.25m</b>	2 saltos iguais ou diferentes Nota D = CP Nota E = 10.00p.
	Nota Final = melhor salto

### Paralela - Trave de Equilíbrio e Solo

➔ A avaliação será baseada nos seguintes fatores:

❖ **Valor de dificuldade (VD):**

Serão considerados os 06 VD de maior dificuldade + saída na PA/TRA/SO.

Na trave e solo:

- Máximo de 4 acrobáticos
- Mínimo de 3 dança

O Painel D sempre reconhecerá o VD do elemento, exceto quando não reúne os requisitos técnicos próprios do elemento.

- Elementos A = 0,10
- Elementos B = 0,20
- Elementos C = 0,30
- Elementos D ou + = 0,40

❖ **Requisitos de Composição (RC) – Max. 2,50p – 5 x 0,50p**

Os RC estão descritos nos respectivos aparelhos.

Na série livre, um elemento pode cobrir mais de um RC, no entanto um elemento não pode ser repetido para cobrir outro RC.

❖ **Valor de ligação (VL) – de acordo com o CP + ligações especificadas nos aparelhos**

❖ **EXERCÍCIO CURTO –Paralelas/Trave de Equilíbrio e Solo**

**Dedução Neutra quando se realiza:**

**5 elementos: - 4.00P.**

**3-4 elementos: - 6.00P.**

**1-2 elementos: - 8.00P.**

**Se não realiza elementos: - 10.00P.**

**O critério de aplicação de EXERCÍCIO CURTO é sobre o número de VD total independente da regra de número mínimo de elementos de dança e o número máximo de elementos acrobáticos(TRA e SO)**



# Federação Paulista de Ginástica

<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>		
<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>6 elementos de maior dificuldade + saída</b>	
<b>RC – Requisitos de Composição</b>  <b>5x 0.50 cd = 2.50</b>	1) a -Um giro circular próximo a barra do Grupo 2 com ou sem giro no EL, mínimo B (Oitavas) b -Stalder para frente ou trás do Grupo 4, ou Giro de sola para frente <b>ou</b> trás do Grupo 5, com ou sem giro no EL, mínimo B	1a ou 1b +0.30  1a+1b +0.50
	2) - Um elemento sem voo e com giro de 180° no EL, com passagem pela parada de mãos( não será considerado entrada e/ou saída) <b>ou</b> - Um elemento com giro de 360°, com passagem pela parada de mãos(não será considerado entrada e/ou saída)	+0.30  + 0.50
	3)- Mínimo 1 elemento de voo(na mesma barra ou com troca de barra) - 2 elementos de voo	+0.30 +0.50
	4) 2 tomadas(empunhaduras) diferentes – exceto entrada/saída ou impulso à parada de mãos	+0.50
	5) Saída: - Sem saída - Mortal para frente ou trás, mínimo A(6.104/6.108) - Mortal para frente ou trás, mínimo B(exceto 6.204 com ½ giro)	0.00  +0.10 +0.50
<b>VL-Valor de Ligação</b>	C+C(um elemento com voo ou giro) C+Dou+	+0.10 +0.20



# Federação Paulista de Ginástica

<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b> Tempo da série - máximo 1'30"		
<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>6 elementos de maior dificuldade + saída</b> <b>Máximo 4 acrobáticos e mínimo 3 dança</b>	
<b>RC – Requisitos de Composição</b>  <b>5x 0.50cd = 2.50</b>	1) Ligação de dança: 2 elementos de dança diferentes, um deles salto(leap/hop/jump) com grande afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas de 180º	+0.50
	2) Giro da Tabela de Elementos do Grupo 3	+0.50
	3) Sequencia acrobática:mínimo 2 elementos acrobáticos de voo executados sobre a trave	+0.50
	4) Elementos acrobáticos em diferentes direções (Frente/Lado e Trás)	+0.50
	5) Saída - Sem saída - Saída A - Saída B - Saída C	+0.00 +0.10 +0.30 +0.50
<b>VL – Valor de Ligação</b>	VL – CP/FIG acrescentando: #1 Ligação de dança: Bou+ (leap) - salto com grande afastamento antero-posterior das pernas)+Aou+ # 3 B + Cou + # 5 B +Cou+ B+B+Cou+	+0.10 +0.20 + 0.10 +0.20

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: ✓ Confiança ✓ Estilo pessoal	X X		
Ritmo e tempo ✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD) ✓ Apresentação do exercício completo como um a série de movimentos desconectados	X X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b> – Falta de criatividade nos movimentos e transições – Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave ( deve ter deslocamento) – Uso insuficiente de todo o aparelho: ✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave ✓ Falta de uma combinação de movimentos	X X X		



# Federação Paulista de Ginástica

próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) encostando-se à trave.	X	X	
- Uso unilateral dos elementos			
✓ Mais de um 1/2 giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
- Pausa(+1") e ou preparação excessiva antes dos elementos.	Xcd		
- Movimentação excessiva de braços antes dos elementos de dança	Xcd		
Postura pobre durante a série:			
- Postura do corpo, posição da cabeça	X		
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
- Amplitude(Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X		
Agarrar-se na trave para evitar queda			X
Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
Falta de tentativa de saída			X
Falta de um salto de dança em grande afastamento lateral ou Antero posterior das pernas 180º (leap/hop)		X	



# Federação Paulista de Ginástica

<b>SOLO</b>			
<b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>			
<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>6 elementos de maior dificuldade + saída</b> <b>Máximo 4 acrobáticos e mínimo 3 dança</b>		
<b>RC – Requisitos de Composição</b>  <b>5x 0.50cd = 2.50</b>	1) Uma passagem de dança com no mínimo 2 saltos diferentes (leap/hop), 1 deles com grande afastamento ântero-posterior ou lateral das pernas de 180º (espacate/split)	+0.50	
	2) Uma linha acrobática com um mortal para frente ou trás com giro no EI de no mínimo 360º	+0.50	
	3) Uma linha acrobática com 2 mortais diferentes	+0.50	
	4) Mortal em diferentes direções: frente/lado e trás	+0.50	
	5) Saída: Última linha acrobática - Sem saída - Saída A - Saída B ou +	0.00 +0.30 +0.50	
<b>VL – Valor de Ligação</b>	#3 Acro Direto de 2 mortais C+A C+B C+C	+ 0.10 + 0.20 +0.30	
	Indireto e direto 3 mortais: A+A+C A+A+D	+0.20 +0.30	
	Sequência mista Mortal B+ salto(jump)A(ou+)	+0.10	
	Mortal C + salto(jump)A(ou+)	+0.20	

Número máximo de linhas acrobáticas com mortal= 3

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: ✓ Expressividade ✓ Confiança ✓ Estilo pessoal - Falta de habilidade em atuar como um papel ou personagem durante a apresentação - Apresentação da série como uma sequência de elementos e movimentos desconectados	X X X X X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b> - Falta de variedade e/ou criatividade nos movimentos e transições - Utilização insuficiente da área do solo ✓ Uso de linhas retas, curvas e mudanças de direção	X X		



# Federação Paulista de Ginástica

✓ Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco, coxa ou cabeça)	X	X	
--	---	---	--

<b>Música e Musicalidade</b>			
Falhas	0.10	0.30	0.50
✓ Edição da música (ex: sem início, final ou acentos) – música sem estrutura	X		
<b>Musicalidade</b> - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. ✓ Falta de habilidade em seguir as batidas musicais, ritmo e compasso ✓ Fundo musical (o exercício/série está conectada com a música apenas no início e no final do exercício/série)	X	X	X
- Falta de sincronia entre os movimentos e a batida musical no final da série	X		

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Distribuição dos elementos - O exercício/série inicia imediatamente com a 1ª linha acrobática - Subseqüente linha acrobática (ida e volta na mesma diagonal) – deve ser realizada uma coreografia rica entre as linhas	X X		
Preparação para as linhas acrobáticas - Mais de uma posição estacionária (6ª posição do ballet) antes da acrobacia - Ajuste nos cantos utilizando passo/s ou corrida simples sem movimentação dos braços ou ampla movimentação do corpo - Pausa (+ 1" ) excessiva na preparação para os elementos - Excessivo movimento dos braços antes dos elementos de dança.	Xcd Xcd Xcd Xcd xcd		
Postura pobre durante a série: - Postura do corpo, posição da cabeça e olhar - Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro - Amplitude (Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X X X		
- Falta de intenção de saída			X
Falta de um Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés do Grupo 2		X	



# Federação Paulista de Ginástica

## Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina

### ADULTO A

**Faixa etária** – a partir de 13 anos, completos no ano da competição.

#### Composição da Equipe

##### Equipe Completa:

Uma equipe poderá ser composta de no máximo 6 (seis) e no mínimo 4 (quatro) ginastas, para a classificação por equipes será levado em consideração a somatória das 4 melhores notas de cada aparelho.

##### Ginastas Individuais:

No mínimo de 1 (uma) e no máximo de 3 (três) ginastas  
Número ilimitado para as entidades com equipe completa

Provas	Medidas	Colchões de segurança
Salto	FIG	FIG
Paralelas Assimétricas		
Trave de Equilíbrio		
Solo		

#### Exigências

##### a) Livre

De acordo com o Código de Pontuação da FIG.

#### Programação

##### 1º dia

**CI** – Final por Equipes e Classificatória para a CII e CIII – participam todas as ginastas. Sistema 6/6/4

##### 2º dia

**CII e CIII** – Final Individual Geral ( 24 melhores ginastas) e por Aparelhos (08 ginastas por aparelho da CI).





# Federação Paulista de Ginástica

## Premiação

- a) Por equipe: Troféus do 1º ao 3º lugar e medalhas para as ginastas e técnicos do 1º ao 3º lugar. A classificação por equipes será determinada na CIV
- b) Individual geral:
- Troféus do 1º ao 3º lugar – a partir de 16 anos.
  - Medalhas do 1º ao 3º lugar – 13 a 15 anos.
- A classificação individual geral será determinada na CI.
- c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar.
- A classificação por aparelho será determinada na C III.
- d) Certificados: Para todas as Delegações.
- e) Participação: Medalhas para todas as entidades a partir da 4ª colocação com participação por equipe ou individual.