



# Federação Paulista de Ginástica

## Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina

### INFANTIL C

**Faixa etária em 2014 - 10 a 12 anos**, completos no ano da competição (2002, 2003 e 2004).

#### Programação

a) CI – Classificatória – participam todas as ginastas.

#### Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.  
Sistema 6 -6-4, 6 ginastas no máximo e 4 no mínimo, consideram-se a somatória das quatro melhores notas em cada aparelho.
- b) Individual geral: Medalhas do 1º ao 10º lugar.  
Somatória das notas obtidas pela ginasta nos 4 aparelhos.
- c) Participação: Medalhas de participação para todas as integrantes das entidades a partir do 4º lugar e ginastas com participação individual.
- d) Certificados: Para todas as Delegações.

#### **Provas**

- a) Salto (altura da mesa– 1,20 metro);
- b) Barras Paralelas Assimétricas;
- c) Trave de Equilíbrio;
- d) Solo.

**Tempo da série** – Trave e Solo – 1'30", no máximo.

**Música** – É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.



# Federação Paulista de Ginástica

## SALTO

<b>Altura: 1.10m</b>	1.00 – Reversão para frente Nota D = 5.00 Nota E = 10.00
	2 saltos NF = melhor salto

<b>Deduções Específicas do Aparelho</b>				
	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Primeiro voo</b>				
➤ Técnica pobre				
• Ângulo no quadril	X Até 30º	X Até 45º	X Até 90º	X >90º
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X	X	
• Pernas e joelhos afastados	X	X		
<b>Repulsão</b>				
➤ Técnica pobre				
• Apoio alternado das mãos	X	X	X	
• Braços flexionados	X	X	X	
• Ângulo nos ombros	X	X	X	
• Não passarpela vertical	X	X	X	
<b>Segundo voo</b>	X	X	X	X
• Altura				
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X		
• Pernas e joelhos afastados				
<b>Distância</b>				
• Distância insuficiente	X	X	X	X
<b>Geral</b>				
• Desvio da direção reta	X			
• Corrida adicional(3ª corrida)				X



# Federação Paulista de Ginástica

<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>		
<p><b>Série Obrigatória</b></p> <p><b>Nota D Máx 5.00p.</b></p> <p><b>+ Bonificação</b></p> <p><b>Nota E Máx 10.00p.</b></p>	1) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	2) Impulso para trás acima de 30° Bonificação: 2.201 – impulso à parada de mãos com pernas unidas +0.20 2.101 – impulso à parada de mãos com pernas afastadas +0.10	+ 0.50
	3) Giro Facial Livre para trás acima de 45° Bonificação : De 10 a 30° + 0,10 Dentro dos 10° + 0.20	+0.50
	4) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	5) Subida grupada ao apoio dos pés ou giro de sola grupado	+0.50
	6) Kipe ao apoio facial BS (1.104) Ou Oitavão	+1,00 +0,50
	7) Impulso para trás acima de 30° Bonificação: 2.201 – impulso à parada de mãos com pernas unidas +0.20 2.101 – impulso à parada de mãos com pernas afastadas +0.10	+ 0.50
	8) Saída - Sublançamento para frente com apoio dos pés, pernas unidas ou em afastamento lateral <b>OU</b> - Mortal para trás grupado ou carpado <b>OU</b> - Mortal para trás estendido	+0.30  +0.50  +1.00

## Deduções Específicas – Painel D

- 0.50 por elementos adicionais
- 1.00 por omissão do elemento (sem tentativa na realização do elemento)

## # 2/7 – Impulso para trás acima de 30°

- De 45° a 31° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude
- De 44° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- Abaixo da Horizontal – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 1.00 por omissão

## # 3 – Giro facial livre para trás acima de 45°

- De 44° até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- Abaixo da Horizontal – Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude



# Federação Paulista de Ginástica

- Giro de quadril – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 1.00 por omissão

## # 8 Saída

- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:  
Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:  
Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.

\*\*\*Para Bonificação os elementos devem ser apresentados com boa técnica de execução.

<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>		
<b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Entrada em esquadro, pernas em afastamento lateral	+0.50
	2) Parada de mãos no sentido longitudinal(4.104)	+0.50
	3) Reversão lateral/Estrela(5.102)	+0.50
	4) Reversão Lenta para trás/Ponte para tras(4.110)	+0.50
	5) Equilíbrio sobre 1 pé a 180º(4.102)	+0.50
	6) Salto com impulso em 1 dos pés(leap/hop)	+0.50
	7) Salto com impulso nos 2 pés (jump)	+0.50
	8) Giro de 180º sobre 1 dos pés	+0.50
	9) Saída - Reversão para frente ou rodante - Mortal para frente Grupado(6.102)	+0.50 +1.00

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

Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante - Dedução Neutra da NF

- 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 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 da entrada – Painel D não atribuir o valor do elemento obrigatório, sem dedução por omissão

Painel E deduzir -0.30



# Federação Paulista de Ginástica

# 2 –Parada de mãos no sentido longitudinal: será considerado cumprido o elemento obrigatório (4.104) se chegar na vertical.

- De 30° a 10° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- De 45° a 31° - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo de 44° – Não atribuir o valor do elemento e dedução de 1.00 por omissão

# 5 - Equilíbrio sobre um pé a 180° (4.102)

- Será considerado cumprido o elemento se a perna de trás estiver acima da horizontal, com as dedução pelo Painel E das exigências técnicas do artigo 7 do CP – 7.2.3

- Até 160° - Atribuir o valor do elemento e - 0.10 por amplitude
- De 135° a 159° - Atribuir o valor do elemento e - 0.30 por amplitude
- Da horizontal a 134° - Atribuir o valor do elemento e - 0.50 por amplitude
- Abaixo da horizontal – Não atribuir o valor do elemento – 0.80 por amplitude

# 6 e # 7 – Saltos: grupado, galope e tesoura que não constam no Código de Pontuação (CP) podem ser utilizados para cumprir os Elementos Obrigatórios, mas devem cumprir com as exigências técnicas de salto, apresentando altura e definição das posições.

- Elementos que exigem a manutenção de 2”:  
Painel E – por falha na manutenção – 0,30p.

<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 uma 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 ( com deslocamento) – Uso insuficiente de todo o aparelho: ✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave ✓ Falta de uma combinação de movimentos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave. - Uso unilateral dos elementos ✓ Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X X  X  X  X	    X	



# Federação Paulista de Ginástica

<b>Deduções Específica do Aparelho- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
- Pausa(+1") e ou preparação excessiva antes dos elementos.	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		
- Apoio adicional de uma perna contra a superfície lateral da trave		X	
- Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
Agarrar-se na trave para evitar queda	X	X	X
Movimentos adicionais para manter o equilíbrio			X
Falta de tentativa de saída			X

<b>SOLO</b>		
<b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1)- Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido - Rodante(3.106), flic flac (3.107) salto estendido	+1.00 +0.50
	2) Reversão para frente com chegada alternada dos pés, (3.105), Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, (3.105)	+0.50
	3) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	4) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	5) Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés	+0.50
	6) Passagem de dança - 2 saltos leaps (1.101) com grande afastamento ântero - posterior ou lateral das pernas(180° -com impulso em 1 dos pés	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés(jump) (1.107)	+0.50
	8) Reversão Lenta para trás(4.110)	+0.50
	9) Passagem coreográfica com movimentos próximos ao solo (incluindo o tronco,coxa ou cabeça)	+0.50

Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante – Dedução Neutra da NF

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



# Federação Paulista de Ginástica

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

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

#2 – Reversão para frente com chegada alternada dos pés, reversão para frente com chegada simultânea dos pés

Pausa entre os elementos -0.10/0.30

Corrida entre os elementos – 0.50

#5 – Giro de no mínimo 360º sobre 1 dos pés

Giro incompleto (até ¼) – Atribuir o valor do elemento -0.10/0.30 por falta de giro

Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta

De giro,mas sem dedução por omissão.

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps (1.101) - verificar no CP.

Se não cumprir com o salto obrigatório do item #6, não atribuir o valor do elemento mas não haverá despontuação por omissão.

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



# Federação Paulista de Ginástica

<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





# Federação Paulista de Ginástica

## Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina

### INFANTIL B

**Faixa etária em 2014 - 10 à 12 anos**, completos no ano da competição (2002, 2003 e 2004).

#### Composição das Equipes

##### Equipe Completa:

Uma equipe poderá ser composta de no máximo 6 (seis) e no mínimo 4 (quatro) ginastas, para a classificação por equipes será considerada 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.

#### Programação

a) CI – Classificatória – participam todas as ginastas.

#### Premiação

a) Por equipe: Troféus do 1º ao 3º lugar e medalhas do 1º ao 3º lugar para as ginastas e treinadores.

Sistema 6-6-4, 6 ginastas no máximo e 4 no mínimo, considera-se a somatória das quatro melhores notas em cada aparelho.

b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar.  
Medalhas do 4º ao 10º lugar.

Somatória das quatro notas obtidas pela ginasta.

c) Participação: Medalhas de participação para todas as integrantes das entidades a partir do 4º lugar por equipes e ginastas com participação individual.

d) Certificados: Para todas as Delegações.

#### Provas

- a) Salto (altura da mesa – 1,25 metros);
- b) Barras Paralelas Assimétricas;
- c) Trave de Equilíbrio;
- d) Solo.

**Tempo da série** – Trave e Solo – 1'30", no máximo.

**Música** – É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.



# Federação Paulista de Ginástica

## Programa Obrigatório

<b>SALTO</b>	
<b>Altura: 1.20m</b>	1º salto = 1.00 CP 2º salto = 1.20 /1.30 ou 1.40 CP Nota D = 5.00 Nota E = 10.00
	2 saltos diferentes NF = média dos 2 saltos
Se a ginasta realizar 2 Saltos iguais, Nota Final será a nota do 1º Salto/2	

<b>Deduções Específicas do Aparelho</b>				
	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Primeiro voo</b>				
➤ Por falta de giro no EL para o salto 1.20(180º)	X 45º	X 90º		
➤ Técnica pobre	X	X	X	X
• Ângulo no quadril	Até 30º	Até 45º	Até 90º	>90º
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X	X	
• Pernas e joelhos afastados	X	X		
<b>Repulsão</b>				
➤ Técnica pobre				
• Apoio alternado das mãos(1.00)	X	X	X	
• Braços flexionados	X	X	X	
• Ângulo nos ombros	X	X	X	
• Não passar pela vertical	X	X	X	
<b>Segundo voo</b>				
• 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		
<b>Distância</b>				
• Distância insuficiente	X	X	X	X
<b>Geral</b>				
• Desvio da linha reta na aterrissagem	X			
• Corrida adicional(3ª corrida)				X



# Federação Paulista de Ginástica

<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>		
<b>Série Obrigatória</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b> <b>+</b> <b>Bonificação</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	2) Impulso para trás à parada de mãos com as pernas unidas ou afastadas(2.101 ou 2.201) Bonificação: 2.201 – impulso à parada de mãos com pernas unidas +0.20 2.101 – impulso à parada de mãos com pernas afastadas +0.10	+ 0.50
	3) Giro Facial Livre para trás acima de 30º (2.305) Bonificação : de 11º a 30º +0,10 dentro dos 10º +0.20	+0.50
	4) Kipe ao apoio facial BI (1.101)	+0.50
	5) Giro de sola grupado ou carpado(5.108)	+0.50
	6) Kipe ao apoio facial BS (1.104)	+0.50
	7) Impulso para trás à parada de mãos com as pernas unidas ou afastadas(2.101 ou 2.201) Bonificação: 2.201 – impulso à parada de mãos com pernas unidas +0.20 2.101 – impulso à parada de mãos com pernas afastadas +0.10	+ 0.50
	8) Giro Gigante para trás (3.201)	+0.50
	9) Saída - Mortal para trás grupado ou carpado (6.104) - Mortal para trás estendido (6.104)	+0.50  +1.00

## Deduções Específicas – Paineis D

- 0.50 por elementos adicionais
- 1.00 por omissão de elementos

## Observação 1

Graus de finalização dos elementos:

# 2/7 - Impulso para trás à parada de mãos com pernas unidas ou afastadas (2.101/2.201)

0 – 10º - Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude

11º - 30º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude

31º - 45º - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude

Abaixo de 45º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude

Abaixo da Horizontal – Dedução de 1.00 por omissão do elemento



# Federação Paulista de Ginástica

Bonificação: 0.10/0.20 Impulso a parada de mãos dentro dos 10º com boa técnica  
Se realizado com os joelhos ou cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação

# 3 – Giro facial livre para trás acima de 30º

0 – 30º Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude

31º - 45º Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude

De 45º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude

Abaixo da Horizontal – Dedução de 1.00 por omissão do elemento

Bonificação: +0.10 de 11º a 30º

+ 0.20 à parada de mãos dentro dos 10º (com boa técnica)

Se realizado com os joelhos/cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação

#3 e # 8 – caso a ginasta sofra a queda antes de completar o giro – Painel D não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão. Aplicar todas as deduções de execução.

# 9 - Saída

- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

Adicional às deduções da angulação, aplicar as deduções de execução segundo o CP.



# Federação Paulista de Ginástica

<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>		
<b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Do esquadro com pernas em afastamento lateral ou elevação à parada de mãos na força 2 <sup>ª</sup> com pernas unidas ou afastadas e finalização no apoio livre (1.210) Pode ser realizado como entrada ou como elemento dentro da série Pode ser realizado em sentido da lateral/transversal ou longitudinal	+0.50
	2) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) <b>OU</b> - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109) Obs: mostrar os 180 <sup>º</sup> de abertura antero posterior das pernas na passagem pela parada de mãos	+0.50
	3) Reversão Lateral – estrela/roda(4.108)	+0.50
	4) Flic flac com finalização livre(5.203 ou 5.205)	+0.50
	5) 1 Salto de dança(leap)com grande afastamento antero-posterior das pernas(180 <sup>º</sup> ) impulso em 1 dos pés (2.101) (sem ligação com outro VD)	+0.50
	6) Giro de 360 <sup>º</sup> sobre 1 dos pés( 3.101)	+0.50
	7) Sequencia Acrobática:2 elementos acrobáticos, 1 deles com voo(Grupo 5)	+0.50
	8) Ligação de dança: 2 elementos de dança diferentes, 1 deles saltos(jump, leap ou hop), com afastamento antero posterior das pernas(180 <sup>º</sup> ) ou lateral	+0.50
	9) Passagem coreográfica, incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção(alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo.	+0.50
	10) Saída em sequencia: Elemento acrobático sobre a trave + mortal para frente ou trás grupado, carpado ou estendido	+0.50

Obs: na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- 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.
- Para a construção das sequencias acrobática e dança, pode ser utilizado os elementos acrobáticos e de dança obrigatórios(exceto #5).
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório.



# Federação Paulista de Ginástica

## Painel D

- 1.00 p. por omissão de elemento /sequencia acrobática obrigatória – Dedução Neutra da NF.

#1: Elevação a parada de mãos com pernas unidas ou afastadas ( manter 2 segundos) com finalização livre(1.210)

- Se for utilizado como entrada o esquadro, deve ser realizada com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas ou do impulso nos 2 pés com elevação simultânea. Painel E – 0.30
- Não manter a parada de mãos por 2 segundos. Atribuir o valor do elemento e dedução de – 0.30 Painel E
- Não retornar à trave em apoio livre

Painel D - Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão

Ex 1: Elevação à parada de mãos e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução – 1.00 queda e -0.30 pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à parada de mãos, manutenção 2” e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução – 1.00 queda

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

#6 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés

Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento até falta de ¼ do giro –Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro.

Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#7 – Sequencia Acrobática de 2 elementos, 1 deles com fase de voo

Pausa – não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão - 0.10/0.30(ritmo) Painel E

Sem tentativa de ligação -1.00 por omissão

# 8 ligação de 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento antero posterior ou lateral das pernas

Pausa- não atribuir o valor da ligação, sem dedução por omissão. – 0.10/0.30( ritmo) Painel E

Sem tentativa de ligação – 1.00 por omissão

# 9 – na passagem coreográfica pode ser utilizado os elementos #5 e #6

Deve apresentar fluência, utilizando toda a extensão da trave, incluindo movimentos na ½ ponta, mudança de direção entre baixo/alto e lateral com movimentação corporal.

Não são permitidas posições estáticas.



# Federação Paulista de Ginástica

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confiança</li> <li>✓ Estilo pessoal</li> </ul> Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos(não VD)</li> <li>✓ Apresentação do exercício completo como um a série de elementos e movimentos desconectados</li> </ul>	X X  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 ( com deslocamento) – Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave</li> <li>✓ Falta de uma combinação de movimentos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) em contato com a trave.</li> </ul> - Uso unilateral dos elementos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício</li> </ul>	X X  X  X X		X

<b>Deduções Específicas 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 - Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro - Amplitude (Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X X X		
Apoio adicional da perna contra a superfície lateral da trave		X	
Não cumprir com os requisitos técnicos do elemento por uso de apoio adicional		X	
Agarrar-se na trave para evitar queda	X	X	X
Movimentos adicionais para manter o equilíbrio			X
Falta de tentativa de saída			X



# Federação Paulista de Ginástica

<b>SOLO</b>		
<b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado-estendido(5.101) ou estendido(5.101). * se carpar considerar o elemento e dedução - 0.50p(Painel E). Rodante(3.106). flic flac (3.107), mortal grupado	+1.00
		+0.50
	2) Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos(5.104), flic flac(3.107) e salto estendido	+1.00
	3) Reversão para frente com chegada simultânea dos pés, flic para frente(3.105)	+0.50
	4) Mortal para frente grupado(4.101)	+0.50
	5) Passagem de dança - 2 saltos iguais ou diferentes com grande afastamento ântero - posterior das pernas(180º -com impulso em 1 dos pés (leaps/hop) Obs: A passagem deve estar ligada a uma passagem coreográfica.	+0.50
	6) Estrela sem mãos(4.104) ou Reversão para frente sem mãos(4.103)	+0.50
	7) Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés(jump) (1.107)	+0.50
	+0.50	
<b>VL – Valor de Ligação</b>	Reversão para frente (3.105)+ Flic para frente (3.105)+ mortal para frente grupado(4.101)	+0.20

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

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

Dedução Específica – Painel D

- 1.00 p. por omissão de elemento/sequencia – Dedução Neutra da NF.

#2– Rodante, flic, flic sem mãos, flic e salto

Se a ginasta realizar a sequencia incompleta, não atribuir o valor da sequencia obrigatória, sem dedução por omissão, -0.50 pela falta do 2º flic





# Federação Paulista de Ginástica

#3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente

Pausa entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão

Painel E - 0.10/0.30 pela pausa

Corrida entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão

Painel E - 0.50 pela falta de ligação

Flic para frente sem fase de voo

Painel E -0.10/0.30/0.50

#6 – Passagem de dança – 2 saltos leaps/hops com afastamento antero posterior ou lateral das pernas

#8 – Giro do Grupo 2

Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento até falta de ¼ do giro –Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro.

Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#7 A ligação de 2 saltos com afastamento lateral das pernas (1.107) deve ser realizado isoladamente, sem conexão com outro elemento

- Elementos adicionais não serão considerados, mas haverá dedução caso apresentem falhas técnicas.
- Não haverá dedução específica de falta de giro sobre um pé por estar entre os elementos obrigatórios.

<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	X		
✓ Confiança	X		
✓ Estilo pessoal	X		
- Falta de habilidade em atuar como um papel ou personagem durante a apresentação	X		
- Apresentação da série como uma sequencia de elementos e movimentos desconectados	X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b>			
- Falta de variedade e/ou criatividade nos movimentos e transições	X		
- Utilização insuficiente da área do solo			
✓ Uso de linhas retas, curvas e mudanças de direção	X		
✓ Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco,coxa ou cabeça)	X	X	



# Federação Paulista de Ginástica

<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	X		
- Subseqüente linha acrobática (ida e volta na mesma diagonal) – deve ser realizada uma coreografia rica entre as linhas	X		
Preparação para as linhas acrobáticas			
- Mais de uma posição estacionária (6ª posição do ballet) antes da acrobacia	Xcd		
- Ajuste nos cantos utilizando passo/s ou corrida simples sem movimentação dos braços ou ampla movimentação do corpo	Xcd		
- Pausa (+ 1" ) excessiva na preparação para os elementos	Xcd		
- Excessivo movimento dos braços antes dos elementos de dança.	xcd		
Postura pobre durante a série:			
- Postura do corpo, posição da cabeça e olhar	X		
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
- Amplitude(Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X		
- Falta de intenção de saída			X



# Federação Paulista de Ginástica

## Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina INFANTIL A

**Faixa etária em 2014** - 10 à 12 anos, completos no ano da competição (2002, 2003 e 2004).

### 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 serão somadas as 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

### Programação

- a) CI – Obrigatório – participam todas as ginastas (programa obrigatório).
- b) CII e CIII – Livre – participam as 24 melhores ginastas do programa obrigatório. Em caso de empate na 24ª posição, todas as ginastas irão para a CII e as 8 melhores classificadas por aparelhos para a CIII.

### Premiação

- a) Por equipe: Troféus do 1º ao 3º lugar e medalhas do 1º ao 3º lugar para as ginastas e treinadores.

Sistema 6-6-4, 6 ginastas no máximo e 4 no mínimo. Considera-se a somatória das 4 melhores notas de cada aparelho.

A classificação por equipe será determinada na CI – séries obrigatórias.

- b) Individual geral: 10 anos – Medalhas do 1º ao 10º lugar  
11 e 12 anos - Troféus do 1º ao 3º lugar  
Medalhas do 4º ao 10º lugar

Somatória das notas obtidas na CI + CII pela ginasta.

- c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 6º lugar.  
Somatória das notas obtidas na CI + CIII pela ginasta.
- d) Participação: Medalhas de participação para todas as integrantes das entidades a partir do 4º lugar e ginastas com participação individual.
- e) Certificados: Para todas as Delegações.

### Provas

- a) Salto;
- b) Barras Paralelas Assimétricas (Obrigatório – Barra Fixa);
- c) Trave de Equilíbrio;
- d) Solo.



# Federação Paulista de Ginástica

## PROGRAMA OBRIGATÓRIO

<b>SALTO</b>	
<b>Altura: 1.25m</b>	1º salto = 1.00 CP 2º salto = 1.20 CP ou 1.40 CP Nota D = 5.00 Nota E = 10.00
	2 saltos diferentes NF = média dos 2 saltos
Se a ginasta realizar 2 Saltos iguais, Nota Final será a nota do 1º Salto/2	

<b>Deduções Específicas do Aparelho</b>				
	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Primeiro voo</b>				
➤ Por falta de giro no EL para o salto 1.20(180º)	X 45º	X 90º		
➤ Técnica pobre				
• Ângulo no quadril	X Até 30º	X Até 45º	X Até 90º	X >90º
• Corpo arqueado ou selado	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X	X	
• Pernas e joelhos afastados	X	X		
<b>Repulsão</b>				
➤ Técnica pobre				
• Apoio alternado das mãos(1.00)	X	X		
• Braços flexionados	X	X	X	
• Ângulo nos ombros	X	X	X	
• Não passar pela vertical	X	X	X	
<b>Segundo voo</b>				
• 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		
<b>Distância</b>				
• Distância insuficiente	X	X	X	X
<b>Geral</b>				
• Desvio da linha reta na aterrissagem	X			
• Corrida adicional (3ª corrida)				X



# Federação Paulista de Ginástica

<b>BARRA FIXA</b>		
<b>Série Obrigatória</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b> <b>+</b> <b>Bonificação</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Da suspensão alongada, Kipe ao apoio facial(1.104)	+0.50
	2) Impulso para trás à parada de mãos pernas unidas(2.201) Obs 1 e 2 Bonificação: 2.201 - Impulso à parada de mãos pernas unidas na vertical + 0.20	+0.50
	3) Giro Facial Livre para trás ou oitava à parada de mãos ( 2.305) Obs 1 Bonificação: 2.305 – Giro facial livre para trás a parada de mãos +0.20	+0.50
	4) Giro Gigante para trás com ½ giro no EL (3.201) Obs 1	+0.50
	5) Giro Gigante para trás com ½ giro no EL (3.201) Obs 1	+0.50
	6) Giro Gigante para trás(3.201)	+0.50
	7) Giro Gigante para trás com ½ giro no EL(3.201) Obs 1	+0.50
	8) - Giro Gigante para frente com pernas unidas e Corpo estendido ou com pernas afastadas e ½ giro no EL(3.206) <b>OU</b> - Giro Gigante para frente com pernas unidas e corpo estendido ou com pernas afastadas(3.206)	+1.00
	9) Saída - Mortal para trás estendido (6.104) <b>OU</b> - Mortal para frente estendido(6.108) * se carpar -0.50 (Painel E) Obs 3	+0.50

## Deduções Neutra – Painel D

- 0.50 por elementos adicionais
- 1.00 por omissão do elemento

## Observação 1

Graus de finalização dos elementos:

#2 - Impulso para trás à parada de mãos com pernas unidas

#3 – Giro Facial Livre para trás ou oitava à parada de mãos

- 0 – 10º Atribuir o valor do elemento, sem dedução por amplitude
- 11º - 30º Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.10 por amplitude
- 31º - 45º Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.30 por amplitude
- Abaixo de 45º até a Horizontal - Atribuir o valor do elemento e dedução de 0.50 por amplitude
- Abaixo da Horizontal – Dedução de 1.00 por omissão do elemento

Bonificação: + 0.20 Impulso a parada de mãos na vertical e oitava à parada de mãos (com boa técnica)



# Federação Paulista de Ginástica

Se realizado com os joelhos/cotovelos flexionados/corpo selado não será atribuída a bonificação

## Observação 2

#2 - Impulso para trás a parada de mãos com as pernas afastadas (2.101), não se atribui o valor do elemento, mas não haverá dedução por omissão de elemento quando realizado acima da horizontal.

## Observação 3

# 9 Saída – se o mortal for carpado em vez de estendido, considera-se estendido com dedução de execução 0.1/0.3/0.5 por insuficiente posição estendida

- No caso dos mortais com queda, aplicar o CP:

Se a ginasta realiza o mortal e ocorre a queda sem chegar com os pés primeiro:

Painel D – Não atribuir o valor do elemento, sem dedução por omissão porque houve a tentativa.

Adicional às deduções por angulação, aplicar as deduções de execução segundo CP.

<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b> Tempo da série - máximo 1'30"		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D</b> <b>Máx 5.00p.</b> <b>+</b> <b>VL</b>  <b>Nota E</b> <b>Máx 10.00p.</b>	1) Elevação à parada de mãos com pernas unidas, 2" com finalização no apoio livre (1.210) Pode ser realizado como entrada ou como elemento dentro da série Pode ser realizado em sentido transversal ou longitudinal	+0.50
	2) Reversão lenta para trás/Ponte para trás (4.110) <b>OU</b> - Reversão lenta para frente/Ponte para frente(4.109) Obs: mostrar os 180º de abertura antero posterior das pernas na passagem pela parada de mãos, marcando 2"	+0.50
	3) Elemento acrobático com fase de voo para frente ou lado(Grupo 5)	+0.50
	4) Salto de dança (2.101))com grande afastamento antero-posterior das pernas(180º) impulso em 1 dos pés – deve ser apresentado isoladamente	+0.50
	5) Giro de 360º sobre 1 dos pés(3.101)	+0.50
	6) Sequencia Acrobática: 2 elementos acrobáticos com voo	+1.00
	7) Ligação de dança: 2 elementos da dança diferentes,1 deles (jump, leap ou hop) com afastamento antero posterior das pernas(180º ) ou lateral	+0.50



# Federação Paulista de Ginástica

	8) Passagem coreográfica: Deve conter passos na 1/2 ponta, mudança de nível e direção (alto/baixo e na posição transversal), utilizando movimentação do tronco em toda a extensão da trave (de uma ponta a outra) demonstrando fluidez (não é permitida posição estática ou pausa)	+0.50
	9) Saída em sequência: - um elemento acrobático com voo sobre a trave ligado diretamente com um mortal.	+0.50
<b>VL – Valor de Ligação</b>	Item 6 B + Cou+ Item 9 B + B B + Cou+	+0.20 +0.10 +0.20

OBS: Painel D deduzir 1.00 p. por elemento faltante – DN da NF

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- 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.
- Para a construção das sequências acrobáticas e dança, pode ser utilizado os elementos acrobáticos e de dança obrigatório ( exceto #4).
- Para a saída será permitida a repetição do elemento obrigatório:

A ginasta pode repetir o elemento acrobático de voo, mesmo que tenha realizado 2xs flic flac no item 6

Obs: o princípio a ser considerado é a ligação e não o valor do elemento

#1: Elevação a parada de mãos com pernas unidas ( manter 2 segundos) com finalização no apoio livre(1.210)

- Se a ginasta realizar as seguintes falhas, não receberá o valor do elemento, mas sem dedução por omissão:

Falhas:

- Elevação à parada de mãos com pernas afastadas
- Não manter a parada de mãos por 2 segundos.
- Não retornar à trave no apoio livre

Ex 1: Elevação à parada de mãos e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento

Painel E – dedução – 1.00 queda e -0.30 pela falta de manutenção 2”

Ex 2: Elevação à parada de mãos, manutenção 2” e queda

Painel D – Não atribuir o valor do elemento



# Federação Paulista de Ginástica

Painel E – dedução – 1.00 queda

Qualquer falha de execução deve ser aplicada independentemente do valor que se atribui o elemento.

Um elemento pode cobrir mais que um dos requisitos obrigatórios se não for repetição.

#3 – Elemento acrobático com fase de voo F/L

Qualquer elemento do Grupo 5 F/L pode ser utilizado para cumprir o requisito (Ex: 5.201/5.401/5.202/5.311/5.409/5.410, etc)

#6 – Giro de no mínimo 360° sobre 1 dos pés(3.101)

Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento até falta de ¼ do giro –Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro.

Mais que ¼ - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

#7 – Sequencia Acrobática de 2 elementos, com fase de voo ( Grupo 5)

Pausa – não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão - 0.10/0.30(ritmo) Painel E

Sem tentativa de ligação -1.00 por omissão

# 8 - Ligação de 2 saltos de dança diferentes, 1 deles com afastamento antero posterior ou lateral das pernas

Pausa- não atribuir o valor da ligação, sem dedução por omissão. – 0.10/0.30( ritmo) Painel E

Sem tentativa de ligação – 1.00 por omissão

# 9 – Passagem coreográfica - pode ser utilizado os elementos #4 e #5

Deve apresentar fluência, utilizando toda a extensão da trave, incluindo movimentos na ½ ponta, mudança de direção entre baixo/alto e lateral com movimentação do tronco.

Não levar em conta posições estáticas e deve cobrir 1 x todo o comprimento da trave.





# Federação Paulista de Ginástica

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confiança</li> <li>✓ Estilo pessoal</li> </ul> Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)</li> <li>✓ Apresentação do exercício completo como um a série de movimentos desconectados</li> </ul>	X X 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 ( com deslocamento) – Uso insuficiente de todo o aparelho: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave</li> <li>✓ Falta de uma combinação de movimentos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) encostando na trave.</li> </ul> - Uso unilateral dos elementos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício</li> </ul>	X X X X X	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 - Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro - Amplitude (Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X X X		
Agarrar-se na trave para evitar queda			X
Movimentos adicionais para manter o equilíbrio	X	X	X
Falta de tentativa de saída			X



# Federação Paulista de Ginástica

<b>SOLO</b> Tempo da série - máximo 1'30"		
<b>Elementos Obrigatórios</b>  <b>Nota D Máx 5.00p.</b>  <b>Nota E Máx 10.00p.</b>	1) Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás estendido com 1/1 giro de 360º no EL(5.201). - Rodante(3.106), flic flac (3.107), mortal para trás estendido com 1/2 giro no EL(5.201).	+1.00 +0.50
	2) Rodante(3.106), flic flac (3.107), flic flac sem mãos(5.104), flic flac(3.107) mortal grupado-estendido ou mortal estendido(5.101)	+1.00
	3) Reversão para frente com chegada simultânea dos pés(3.105), flic para frente(3.105), mortal para frente grupado(4.101)	+1.00
	4) Passagem de dança - 2 saltos (leap/hop) diferentes com grande afastamento ântero - posterior das pernas(180º -com impulso em 1 dos pés	+0.50
	5) Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés(jump) (1.107)	+0.50
	6) Giro da tabela de elementos Grupo 2, mínimo B	+0.50
	7) Passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco,coxa ou cabeça)	+0.50

- A série deve ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.
- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes.

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

Painel D

- 1.00 p. por omissão de elemento/sequencia – DN da NF.

# 2– Rodante, flic, flic sem mãos,flic,mortal grupado/estendido ou estendido

Se a ginasta realizar o mortal grupado ou carpado, atribuir o valor da sequencia obrigatória e - 0.50 pela posição do corpo

# 3 – Reversão para frente com chegada simultânea dos pés e flic para frente, mortal para frente

Corrida entre os elementos:

Painel D - Não atribuir o valor da sequencia, sem dedução por omissão



# Federação Paulista de Ginástica

Painel E - 0.50 pela falta de ligação

# 5 - A ligação de 2 saltos com afastamento lateral das pernas (1.107) deve ser realizado isoladamente, sem conexão com outro elemento

# 6 – Giro da tabela de elementos mínimo B

Giro incompleto – Atribuir o valor do elemento até falta de  $\frac{1}{4}$  do giro –Painel E - 0.10/0.30 por falta de giro.

Mais que  $\frac{1}{4}$  - não atribuir o valor do elemento, dedução – 0.50 por falta de giro, mas sem dedução por omissão.

Elementos adicionais não serão computados mas será aplicada as deduções pelas falhas técnicas.

Não haverá dedução específica de falta de giro sobre um pé por estar entre os elementos obrigatórios.

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



# Federação Paulista de Ginástica

<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	X		
- Subseqüente linha acrobática (ida e volta na mesma diagonal) – deve ser realizada uma coreografia rica entre as linhas	X		
Preparação para as linhas acrobáticas			
- Mais de uma posição estacionária (6ª posição do ballet) antes da acrobacia	Xcd		
- Ajuste nos cantos utilizando passo/s ou corrida simples sem movimentação dos braços ou ampla movimentação do corpo	Xcd		
- Pausa (+ 1" ) excessiva na preparação para os elementos	Xcd		
- Excessivo movimento dos braços antes dos elementos de dança.	xcd		
Postura pobre durante a série:			
- Postura do corpo, posição da cabeça e olhar	X		
- Pés sem ponta, relaxados, virados para dentro	X		
- Amplitude(Máximo de alongamento nos movimentos corporais)	X		
- Falta de intenção de saída			X



# Federação Paulista de Ginástica

## REGULAMENTO TÉCNICO 2013-2016 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA 2014

### CATEGORIA INFANTIL – A PROGRAMA LIVRE

➔ A avaliação será baseada nos seguintes fatores:

- **Valor de dificuldade (VD):**

Serão considerados os 06 elementos de maior dificuldade + saída

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.

**NOTA D (Painel D)**

❖ **Valor de Dificuldade(VD):**

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

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

Os RC estão descritos nos 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)**

- Especificado nos diferentes aparelhos(PA/TRA/SO).

❖ **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>SALTO</b>		
<b>Altura: 1.25m</b>	2 Saltos iguais ou diferentes	NF = Melhor Salto
	NOTA D = CP	Nota E = 10.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para a CII poderá ser utilizado os mesmos saltos do obrigatório</li> <li>• Todas as ginastas finalistas serão classificadas para a CIII.</li> </ul> Para a premiação será levado em conta apenas as ginastas que apresentarem o salto diferente dos saltos obrigatórios		

<b>BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS</b>		
<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>6 elementos de maior dificuldade + saída (7 elementos)</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 180º no EL, com passagem pela parada de mãos( não será considerado entrada e/ou saída) <b>ou</b> - Um elemento com giro de 360º, 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 em mortal F/T: - 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+

Para a avaliação dos elementos utilizar as Diretrizes Técnicas da Seção 9 do Código de Pontuação:

9.4.1 - Impulso à parada de mãos

9.4.3 - Elementos circulares sem giros

9.4.4 - Elementos com giros no EL

Obs: Não será aplicada dedução por troca de barra sem realizar elemento



# Federação Paulista de Ginástica

<b>TRAVE DE EQUILÍBRIO</b>		
<b>Tempo da série - máximo 1'30"</b>		
<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>6 elementos de maior dificuldade + saída (7 elementos)</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 um salto ( jump/leap/hop) 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 ou Saída A sem ligação - Saída min B sem ligação ou saída A vinda de um elemento acrobático A - Saída no mínimo A, vinda de um elemento acrobático no mínimo B ou saída C sem ligação - Saída no mínimo B, vinda de um elemento acrobático no mínimo B	+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+C B+Dou+ B+B+Cou+ B+B+Dou+	+0.10 +0.20 + 0.10 +0.20 +0.20 +0.40

<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	X		
✓ Estilo pessoal	X		
Ritmo e tempo			
✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD)	X		
✓ Apresentação do exercício completo como um a série de movimentos desconectados	X		
<b>Composição &amp; Coreografia</b>			



# Federação Paulista de Ginástica

– Falta de criatividade nos movimentos e transições	X		
– Falta de uma combinação de movimentos no sentido lateral da trave (com deslocamento)	X		
– Uso insuficiente de todo o aparelho:	X		
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave			
✓ Falta de uma combinação de movimentos próximo à trave com uma parte do torso (incluindo a coxa, e/ou cabeça) encostando na trave.	X	X	
- Uso unilateral dos elementos	X		
✓ Mais de um 1/2 giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício			

<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 passagem coreográfica			
Passagem coreográfica deve conter passos em 1/2 ponta(releve), mudança de direção, nível e movimentos do corpo. Não levar em conta posições estáticas e deve cobrir 1 x todo o comprimento da trave		X	
Falta de uma ligação de dança de pelo menos 2 saltos diferentes, 1 deles ( jump, leap ou hop) com afastamento ântero-posterior das pernas de 180º (espacate/split)			X
Falta de uma passagem com movimento coreográfico próximo com parte do dorso em contato com a trave (min 2 movimentos)		X	





# Federação Paulista de Ginástica

<b>SOLO</b>		
Tempo da série - máximo 1'30"		
<b>VD – Valor de Dificuldade</b>	<b>6 elementos de maior dificuldade + saída (7 elementos) 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: 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 AC/BC AD ou+ C+C Indireto 2 mortais: AD/BD CD ou + Indireto e direto de 3 mortais: A+A+C A+A+D ou+  Sequência mista Mortal C+ salto(jump)A ou+ Mortal D + salto(jump)A ou+	+ 0.10 + 0.20 +0.20 +0.10 +0.20 +0.10 +0.20  +0.10 +0.20

Número máximo de linhas acrobáticas com mortal= 3



# Federação Paulista de Ginástica

<b>Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E</b>			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Expressividade</li> <li>✓ Confiança</li> <li>✓ Estilo pessoal</li> </ul> - Falta de habilidade em atuar como um papel ou personagem durante a apresentação - Apresentação da série como uma sequencia 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uso de linhas retas, curvas e mudanças de direção</li> <li>✓ Falta de uma passagem coreográfica com movimentos próximo ao solo (incluindo o tronco,coxa ou cabeça)</li> </ul>	X  X 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. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de habilidade em seguir as batidas musicais, ritmo e compasso</li> <li>✓ Fundo musical (o exercício/série está conectada com a música apenas no início e no final do exercício/série)</li> </ul>	X  X	X   X	X
- Falta de sincronia entre os movimentos e a batida musical no final da série	X		



# Federação Paulista de Ginástica

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