



Federação Paulista de Ginástica

Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina PRÉ - INFANTIL C

IDADE em 2014: 07 à 10 anos (nascidas em 2004, 2005, 2006, 2007).

COMPOSIÇÃO DA EQUIPE:

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

GINASTAS INDIVIDUAIS:

No mínimo uma (1) e no máximo três (3) ginastas.
Número ilimitado para as entidades com duas (2) equipes.

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: 7 e 8 anos : Medalhas do 1º ao 10º lugar.
9 e 10 anos: 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 (plinto de 4 ou 5 gavetas);
b) Barras Paralelas Assimétricas;
c) Trave de Equilíbrio;
d) Solo.

SALTO sobre o PLINTO

A ginasta poderá optar pelos saltos:

- Passagem em afastamento lateral das pernas, sem apoio dos pés no plinto, com utilização do trampolim Nota D = 2,00 p.
Nota E = 10.00 p.
- Reversão para frente com utilização do trampolim ou mini tramp Nota D = 5,00 p.
Nota E = 10.00p.

A ginasta poderá executar dois (2) saltos, iguais ou diferentes, a nota final será a do melhor salto.



Federação Paulista de Ginástica

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Nota D = Max 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos.

N.º	ELEMENTO	VALOR
1	Subida em oitava na força ao apoio facial no BI ou Subida em oitava ao apoio facial com impulso no BI	1.00p. 0.50 p.
2	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido.	0.50p.
3	Giro facial para trás (giro de oitava).	0.50p.
4	Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada.	0.50p.
5	Troca de barras: barrote inferior(BI) para o barrote superior(BS); na suspensão(BS) balanço para frente e trás com corpo estendido.	0.50p.
6	Impulso para frente e 1/2 giro gigante ao apoio facial no barrote superior (oitavão).	1.00p.
7	Saída: Impulso para trás ao apoio dos pés, pernas em afastamento lateral, sublançamento para frente.	1.00p.

Obs: Painel D – Dedução de 1.00 ponto por elemento faltante de dedução neutra na Nota Final.

TRAVE

Nota D = Max 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

N.º	Elemento	Valor
1	Esquadro livre com afastamento lateral das pernas.	0,50 p.
2	Parada de mãos no sentido longitudinal da trave.	1.00 p.
3	Um equilíbrio facial sobre um dos pés 2".	0.50 p.
4	Um salto de dança com impulso em um dos pés.	0.50 p.
5	Um salto de dança com impulsão simultânea dos pés.	0.50p.
6	Reversão lateral /Estrela.	1,00 p.
7	Saída em Rodante ou Reversão para frente.	0.50p. 1,00 p.

Tempo da série: máximo de 1'10".

Observação: Poderão ser utilizados os saltos grupado, galope, tesoura e estendido com troca de pernas para cumprir as exigências de nº 4 e 5.

Obs: Painel D –Dedução de 1.00 ponto por elemento faltante de dedução neutra na Nota Final.

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.



Federação Paulista de Ginástica

SOLO

Nota D = Max 5.00 pontos.

Nota E = 10.00 pontos

N.º	Elemento	Valor
1	Reversão lenta para trás (ponte para trás)	0.50 p.
2	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés	0.50 p.
3	Um giro de 360° sobre um dos pés	0,50 p.
4	Passagem de dança com dois saltos	0.50 p.
5	Rodante, flic-flac	1,50 p.
6	Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando no apoio facial.	0.50 p.
7	Da posição em pé, afastamento lateral das pernas, subida na parada de mãos à força e finalização livre.	0.50 p.
8	Passagem pelo solo com grande afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas 180° (espacate/split).	0,50 p.

Tempo da série: máximo de um 1'10".

Série sem música.

Observação: Poderão ser utilizados os saltos grupado, galope e tesoura para cumprir a exigência de nº 4.

- Painel D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes nos RC do aparelho.
Painel D – dedução de 1.00 ponto por elemento faltante da Nota E
- Painel E deverá deduzir 0.50 pela falta de intenção na realização das ligações nos itens 5

A ordem de apresentação dos elementos pode ser feita livremente.



Federação Paulista de Ginástica

Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina PRÉ - INFANTIL B

Idade em 2014: 08 a 10 anos (nascidas em 2004, 2005, 2006).

Composição da Equipe:

Equipe Completa:

Uma equipe poderá ser composta por: 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 duas (2) equipes.

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: 8 anos: Medalhas do 1º ao 10º lugar.
9 e 10 anos: Troféus do 1º ao 3º lugar
Medalhas do 4º 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

Salto (altura da mesa– 1,10 metro);
Barras Paralelas Assimétricas;
Trave de Equilíbrio;
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

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

Deduções Específicas do Aparelho				
	0.10	0.30	0.50	1.00
Primeiro voo				
➤ 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		
Repulsão				
➤ 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	
Segundo voo	X	X	X	X
• Altura				
• Não manter a posição estendida do corpo	X	X	X	
• Joelhos flexionados	X	X		
• Pernas e joelhos afastados				
Distância				
• Distância insuficiente	X	X	X	X
Geral				
• Desvio da direção reta	X			
• Corrida adicional (3ª corrida)				X



Federação Paulista de Ginástica

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
<p>Série Obrigatória</p> <p>Nota D Máx 5.00p.</p> <p>+ Bonificação</p> <p>Nota E Máx 10.00p.</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 OU - Mortal para trás grupado ou carpado OU - 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



Federação Paulista de Ginástica

3 – Giro facial livre para trás acima de 45º

- De 44º 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
- 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.

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Tempo da série - máximo 1'30''		
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	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



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 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

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

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

5 - Equilíbrio sobre um pé a 180º (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 160º - Atribuir o valor do elemento e - 0.10 por amplitude
- De 135º a 159º - Atribuir o valor do elemento e - 0.30 por amplitude
- Da horizontal a 134º - 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.



Federação Paulista de Ginástica

Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Confiança ✓ Estilo pessoal Ritmo e tempo <ul style="list-style-type: none"> ✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos (não VD) ✓ Apresentação do exercício completo como uma série de movimentos desconectados 	X X X X		
Composição & Coreografia – 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"> ✓ 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 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mais de um 1/2 giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício 	X X X X X	X	

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



Federação Paulista de Ginástica

SOLO		
Tempo da série - máximo 1'30"		
Elementos Obrigatórios	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.
- 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 360° 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.



Federação Paulista de Ginástica

Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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		
Composição & Coreografia - Falta de variedade e/ou criatividade nos movimentos e transições - Utilização insuficiente da área do solo <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
✓ Edição da música (ex:sem início,final ou acentos) – música sem estrutura	X		
Musicalidade - Todos os movimentos devem se encaixar perfeitamente com a música escolhida. <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 X	X
- Falta de sincronia entre os movimentos e a batida musical no final da série	X		



Federação Paulista de Ginástica

Deduções Específica do Aparelho- Painel E			
	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



Federação Paulista de Ginástica

Regulamento Específico – 2014 Ginástica Artística Feminina PRÉ - INFANTIL A

Idade em 2014: 09 e 10 anos (nascidas em 2004 e 2005)
Será permitida a participação de uma (1) ginasta de 8 anos (nascida em 2006).

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 – Obrigatório – participam todas as ginastas.
- b) CII e CIII – Livre – participam as 24 melhores ginastas do individual geral do programa obrigatório (em caso de empate na 24ª posição, estas ginastas poderão participar da CII) e as 8 melhores ginastas por aparelho (CIII).

Premiação

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

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

A classificação por equipes será determinada na CI – programa obrigatório.

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

Somatória das quatro notas obtidas pela ginasta na CI+CII.

- c) Individual por aparelhos: medalhas do 1º ao 6º - somatória das notas obtidas na CI+CIII
- 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 (altura da mesa – 1,20 metro);
- b) Barras Paralelas Assimétricas;
- c) Trave de Equilíbrio;
- d) Solo.



Federação Paulista de Ginástica

Programa Obrigatório

SALTO	
Altura: 1.20m	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	

Deduções Específicas do Aparelho				
	0.10	0.30	0.50	1.00
Primeiro voo				
➤ 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		
Repulsão				
➤ 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	
Segundo voo				
• 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		
Distância				
• Distância insuficiente	X	X	X	X
Geral				
• Desvio da linha reta na aterrissagem	X			
• Corrida adicional(3ª corrida)				X



Federação Paulista de Ginástica

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
Série Obrigatória Nota D Máx 5.00p. + Bonificação Nota E Máx 10.00p.	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

TRAVE DE EQUILÍBRIO		
Tempo da série - máximo 1'30"		
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	1) Do esquadro com pernas em afastamento lateral ou elevação à parada de mãos na força 2 ^ª 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) OU - 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	+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/hop)com grande afastamento antero-posterior das pernas(180º) impulso em 1 dos pés (2.101) (sem ligação com outro VD)	+0.50
	6) Giro de 360º 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(180º) 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

Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
Insuficiente Apresentação Artística durante toda a série incluindo: ✓ Confiança ✓ Estilo pessoal Ritmo e tempo ✓ Insuficiente variação de ritmo e tempo nos movimentos(não VD) ✓ Apresentação do exercício completo como um a série de elementos e movimentos desconectados	X X X X		
Composição & Coreografia – 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	

Deduções Específicas do Aparelho- Painel E			
	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

SOLO		
Tempo da série - máximo 1'30"		
Elementos Obrigatórios Nota D Máx 5.00p. Nota E Máx 10.00p.	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	
VL – Valor de Ligação	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.

Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E			
	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		
Composição & Coreografia			
- 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

Música e Musicalidade			
Falhas	0.10	0.30	0.50
✓ Edição da música (ex:sem início,final ou acentos) – música sem estrutura	X		
Musicalidade - 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		

Deduções Específicas do Aparelho- Painele			
	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		
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 TÉCNICO 2013-2016 GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA – 2014 **CATEGORIA PRÉ INFANTIL – A**

COMPETIÇÃO LIVRE

➔ A avaliação será baseada nos seguintes fatores:

❖ **Valor de dificuldade (VD):**

- Serão considerados os 05 VD de maior dificuldade + saída na PA/TRA/SO.

Na trave e solo:

- Máximo de 4 acrobáticos
- Mínimo de 2 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 ou + = 0,30

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

Os RC estão descritos abaixo.

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

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

Dedução Neutra quando se realiza:

5 elementos: - 1.00P.

4 elementos: - 3.00P.

3 elementos: - 5.00P.

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

SALTO

Altura: 1.20m	2 Saltos iguais ou diferentes	NF = Melhor Salto
	NOTA D = CP	Nota E = 10.00
<ul style="list-style-type: none"> • Para a CII poderá ser utilizado os mesmos saltos do obrigatório • Todas as ginastas finalistas serão classificadas para a CIII. • Para a premiação será levado em conta apenas as ginastas que apresentarem o salto diferente dos saltos obrigatórios. 		

BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS		
VD – Valor de Dificuldade	5 elementos de maior dificuldade + saída (6 elementos)	
RC – Requisitos de Composição 5x 0.50 cd = 2.50	1) Um giro circular próximo a barra sem voo do Grupo 2 (Oitavas) mínimo B. - Exceto impulso à parada de mãos	+0.50
	2) Giro Gigante para trás ou para frente, com ou sem giro no EL, mínimo B	+ 0.50
	3) Stalder para frente ou trás do Grupo 4, ou Giro de sola para frente ou trás do Grupo 5 mínimo B.	+0.50
	4) Um elemento sem voo e com giro de no mínimo 180º no EL (min B), com passagem pela parada de mãos(exceto entrada e saída)	+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 +0.30 +0.50

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

- Não será aplicada a dedução de troca de barra sem realizar um elemento



Federação Paulista de Ginástica

TRAVE DE EQUILÍBRIO Tempo da série - máximo 1'30''		
VD – Valor de Dificuldade	5 elementos de maior dificuldade + saída (6 elementos) Máximo 4 acrobáticos e mínimo 2 dança	
RC – Requisitos de Composição 5x 0.50cd = 2.50	1) Um salto de dança (leap/hop) com afastamento ântero-posterior das pernas de 180º (espacate/split)	+0.50
	2) Giro da Tabela de Elementos do Grupo 3	+0.50
	3) Sequencia Acrobática de 2 elementos, 1 deles com voo(Grupo 5)	+0.50
	4) Elementos acrobáticos em diferentes direções (Frente/Lado e Trás)	+0.50
	5) Saída - Sem saída - Saída A sem ligação - Saída B sem ligação - Saída no mínimo A, vinda de um elemento acrobático no mínimo A	+0.00 +0.10 +0.30 +0.50
VL – Valor de Ligação	Item 3 B+B	+ 0.10
	B + C ou+	+ 0.30
	Item 5 B + A	+0.10
	B + Bou+	+0.30
	Ligação de dança: A(leap/hop - :salto com grande afastamento antero-posterior das pernas) +Aou+	+0.10
Bou+(leap/hop-salto com grande afastamento antero-posterior das pernas)+Aou+	+0.20	

RC #1 pode estar incluído na Ligação de dança
Os RC #1 a #4 devem ser realizados sobre a trave

Dedução Específica do Aparelho:

- Segundo o CP.
- Passagem coreográfica, incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção(alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do corpo. Não são permitidas posições estáticas e deve cobrir pelo menos 1x toda a extensão da trave.



Federação Paulista de Ginástica

Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E			
	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		
Composição & Coreografia			
- 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:			
✓ Utilização insuficiente de todo o comprimento da trave	X		
✓ 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.	X	X	
- Uso unilateral dos elementos			
✓ Mais de um ½ giro sobre os 2 pés com pernas estendidas durante todo o exercício	X		

Deduções Específicas do Aparelho- Painel E			
	0.10	0.30	0.50
- Ritmo pobre nas ligações	X		
- 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		
- 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
-Falta de uma ligação de dança de pelo menos 2 saltos diferentes, 1 deles (jump, leap ou hop) com		X	



Federação Paulista de Ginástica

afastamento ântero-posterior das pernas de 180° (espacate/split)			
- Falta de uma passagem com movimento coreográfico próximo com uma parte do torso tocando a trave(mín 2 movimentos)		X	
- Falta de uma passagem coreográfica em toda a extensão da trave (de uma ponta a outra) demonstrando fluidez(sem pausa), incluindo passos na ½ ponta, mudança de nível e direção(alto/baixo e na posição lateral/transversal), utilizando movimentação do tronco.		X	

SOLO		
Tempo da série - máximo 1'30"		
VD – Valor de Dificuldade	5 elementos de maior dificuldade + saída	
	Máximo 4 acrobáticos e mínimo 2 dança	
RC – Requisitos de Composição 5x 0.50cd = 2.50	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 180° (espacate/split).	+0.50
	2) Giro sobre 1 dos pés do Grupo 2	+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	0.00
	- Saída A	+0.30
	- Saída B ou +	+0.50

Número máximo de linhas acrobáticas = máximo 3

Deduções por Apresentação Artística e Coreografia- Painel E			
	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		
Composição & Coreografia			
- Falta de variedade e/ou criatividade nos movimentos e transições	X		
- Utilização insuficiente da área do solo			



Federação Paulista de Ginástica

✓ 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	

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

Deduções Específicas do Aparelho- Painel E			
	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



Federação Paulista de Ginástica