

I Torneio Internacional de Ginástica Artística Feminina

Cidade de Braga

(2ª Divisão)

“Be happy in Gymnastics”

Normas gerais:

Nível Elementar - *Iniciadas (10-11 anos); Juvenis (12-13 anos); Juniores (14-15 anos) e Seniores (16 e + anos)*

Nível Avançado - *Iniciadas (10-11 anos); Juvenis (12-13 anos); Juniores (14-15 anos) e Seniores (16 e + anos)*

REGULAMENTO TÉCNICO

NÍVEL ELEMENTAR

Saltos (*Mesa de saltos*)

Só podem ser executados saltos com valor inferior ou igual a 2.40 Pts. do Código F.I.G. ou as exceções. Podem ser executados dois saltos, contando a nota do melhor.

Exceções:

- Salto de Eixo	1.0 Pt.	- Salto entre mãos (<i>M. Inf. Estendidos</i>)	1.5 Pt..
- Salto entre mãos (<i>M. Inf. Flectidos</i>)	1.0 Pt.	- Roda	1.8 Pt..

Altura da mesa de saltos;

Seniores	1,25 mt.
Juniores	1,20 mt.
Juvenis	1,15 mt.
Iniciadas	1,10 mt.

NOTA: Para os escalões de *Iniciadas* e *Juvenis* é autorizada a utilização de dois trampolins oficiais.

Paralelas (*Medidas oficiais*)

Dificuldade (1,0 Pt.):

O esquema de Paralelas só pode incluir elementos de dificuldade "A" do Código F.I.G. e/ou as exceções apresentadas.

O esquema tem de incluir, no mínimo, 6 elementos, contando para avaliação, no máximo, 10 elementos.

Esquema curto (5, ou menos, elementos) é penalizado em 1Pt. Entre balanço e paragem são penalizados em 0.2Pt. de cada vez.

NOTA: A subida de bicos realizada no banzo alto ou no banzo baixo contam como elementos diferentes.

Elementos que não devem ser incluídos nos esquemas do nível elementar: Mosca; Balanço p/pino c/m.i. afastados; Subida entre mãos; Volta livre à Horizontal.

Exceções:

- Colocar os pés, unidos e em simultâneo, no banzo inferior (membros inferiores fletidos) e passar para o banzo superior	"A"
- Pés e mãos com 1/2 volta (excluindo a saída)	"A"
- Pequeno Gigante (balanço em suspensão para apoio, no banzo superior)	"A"
- Subida pela frente com os membros inferiores estendidos	"A"
- Saída de pés e mãos	"A"
- Subida a uma perna, entre mãos	"A"
- Sarilho à frente com uma perna	"A"
- Volta livre abaixo da Horizontal	"A"

Composição (2,5 Pts.):

- Mudança de direção	0.5 Pt.
- Subida de bicos	0.5 Pt.
- Passagem entre banzos	0.5 Pt.
- 7 elementos (ou +)	0.5 Pt.
- Saída "A" (código F.I.G.)	0.5 Pt.

Impressão Geral (0,5 Pt.):

- Técnica	0.2 Pt.
- Postura Corporal	0.2 Pt.
- Dinamismo	0.1 Pt.

NOTA: As atletas podem utilizar um colchão de competição, suplementar, para aproximarem os banzos da superfície do solo

Trave

Altura da Trave;		Duração do exercício;	
<i>Seniores</i>	<i>1,15 mt.</i>	<i>Seniores</i>	<i>até 90"</i>
<i>Juniores</i>	<i>1,10 mt.</i>	<i>Juniores</i>	<i>até 90"</i>
<i>Juvenis</i>	<i>1,05 mt.</i>	<i>Juvenis</i>	<i>até 90"</i>
<i>Iniciadas</i>	<i>1,00 mt.</i>	<i>Iniciadas</i>	<i>até 90"</i>

Dificuldade (1,0 Pt.):

O esquema de Trave só pode incluir elementos de dificuldade "A" do Código F.I.G. e/ou as exceções apresentadas

O esquema tem de incluir, no mínimo, 6 elementos contando para avaliação, no máximo, 10 elementos (acrobáticos/gímnicos). Esquema curto (5, ou menos, elementos) é penalizado em 1 Pt.

Duração do esquema (+ 90"), penalizado em 0.2 Pt.

Exceções:

- Cambalhota à frente com o apoio das mãos	"A"
- Apoio facial invertido (definir, sem paragem)	"A"
- Saída de salto de mãos	"A"
- Saída de rodada	"A"
- Cambalhota à frente sem o apoio das mãos	"B"
- Saída de roda sem mãos	"B"
- Saída de flic à frente sem mãos	"B"
- Ligação: roda mortal atrás, de saída (sem paragem)	"B"

Composição (2,5 Pts.):

- Entrada "A", código F.I.G.	0.5 Pt.
- Mínimo de 2 elementos acrobáticos (excluindo a saída)	0.5 Pt.
- Encadeamento de dois saltos gímnicos	0.5 Pt.
- 1/2 pivot	0.5 Pt.
- Saída "A", código F.I.G.	0.5 Pt.

Impressão Geral (0,5 Pt.):

- Técnica	0.2 Pt.
- Postura Corporal	0.2 Pt.
- Dinamismo	0.1 Pt.

Solo

Duração do exercício;

<i>Seniores</i>	<i>até 90"</i>
<i>Juniores</i>	<i>até 90"</i>
<i>Juvenis</i>	<i>até 90"</i>
<i>Iniciadas</i>	<i>até 90"</i>

Dificuldade (1,0 Pt.):

O esquema de Solo só pode incluir elementos de dificuldade "A" do Código F.I.G. e as exceções apresentadas

O esquema tem de incluir, no mínimo, 6 elementos, contando para avaliação, no máximo, 10 elementos de dificuldade, (acrobáticos/gímnicos). Esquema incompleto (5, ou menos, elementos) é penalizado em 1Pt.

Duração do esquema (+ 90"), penalizado em 0.2 Pt.

Exceções:

- Cambalhota atrás com os m.i. estendidos e unidos	"A"
- Roda	"A"
- Aranha à frente	"A"
- Aranha atrás	"A"
- Salto de tesoura	"A"

Composição (2,5 Pts):

- 4 elementos acrobáticos	0.5 Pt.
- Encadeamento de dois saltos gímnicos	0.5 Pt.
- Encadeamento de dois saltos acrobáticos diferentes	0.5 Pt.
- 1 pivot (360º)	0.5 Pt.
- 2 elementos acrobáticos com voo	0.5 Pt.

Impressão Geral (0,5 Pt.):

- Técnica	0.2 Pt.
- Postura Corporal	0.2 Pt.
- Dinamismo	0.1 Pt.

NÍVEL AVANÇADO

Saltos

Só podem ser executados saltos com valor inferior ou igual a 3.50 Pts. do Código F.I.G.

Podem ser executados dois saltos, contando a nota do melhor.

Altura da mesa de saltos;

<i>Seniores</i>	<i>1,25 mt.</i>
<i>Juniores</i>	<i>1,20 mt.</i>
<i>Juvenis</i>	<i>1,15 mt.</i>
<i>Iniciadas</i>	<i>1,10 mt.</i>

NOTA: Para os escalões de *Iniciadas* e *Juvenis* é autorizada a utilização de dois trampolins oficiais.

Paralelas (Medidas oficiais)

Dificuldade (2,0 Pts.):

O esquema da Paralelas só pode incluir elementos de dificuldade "A e B" do Código F.I.G. e/ou as exceções apresentadas.

O esquema tem de incluir, no mínimo, 7 elementos, contando para avaliação, no máximo, 10 elementos.

Esquema curto (6, ou menos, elementos) é penalizado em 1Pt. Entre balanço e paragem são penalizados em 0.2Pt. de cada vez.

NOTA: A subida de bicos realizada no banzo alto ou no banzo baixo contam como elementos diferentes.

Exceções:

- Colocar os pés, unidos e em simultâneo, no banzo inferior (membros inferiores estendidos) e passar para o banzo superior	"A"
- Pés e mãos com 1/2 volta (sem ser de saída)	"A"
- Pequeno gigante (balanço em suspensão para apoio, no banzo superior)	"A"
- Volta livre (à horizontal)	"A"
- Saída de pés e mãos	"A"
- Volta livre (entre a horizontal e o apoio facial invertido)	"B"
- Balanço para apoio facial invertido (membros inferiores afastados)	"B"
- Subida entre mãos (passar os m.i. estendidos, entre as mãos, ficando sentada no banzo)	"B"
- Mosca (passar os m.i. entre as mãos, largar as mãos dos banzos, passar os m.i. afastados e voltar a agarrar o banzo)	"B"

Composição (2,5 Pts.):

- Mudança de direção (mínimo "A") 0.5 Pt.
- Passagem entre banzos (mínimo "B") 0.5 Pt.
- 8 elementos (ou mais) 0.5 Pt.
- 2 elementos de dificuldade "B" 0.5 Pt.
- Saída "B" (código F.I.G.) 0,5 Pt.

Impressão Geral (0,5 Pt.):

- Técnica 0.2 Pt.
- Postura Corporal 0.2 Pt.
- Dinamismo 0.1 Pt.

Trave

Altura da Trave;

- Seniores* 1,20 mt.
- Juniores* 1,15 mt.
- Juvenis* 1,10 mt.
- Iniciadas* 1,05 mt.

Duração do exercício;

- Seniores* até 90"
- Juniores* até 85"
- Juvenis* até 80"
- Iniciadas* até 75"

Dificuldade (2,0 Pts.):

O esquema de Trave só pode incluir elementos de dificuldade "A e B" do Código F.I.G. e as exceções apresentadas

O esquema tem de incluir, no mínimo, 7 elementos, contando para avaliação, no máximo, 10 elementos (acrobáticos/gímnicos). Esquema curto (6, ou menos, elementos) é penalizado em 1Pt

Duração do esquema (+ 90"), penalizado em 0.2 Pt.

Exceções:

- Cambalhota à frente com o apoio das mãos
- Saída de roda sem mãos "A"
- Saída de flic à frente sem mãos "A"
- Roda com um apoio de mãos "B"

Composição (2,5 Pts.):

- Encadeamento de dois elementos acrobáticos 0.5 Pt.
- 3 elementos acrobáticos (excluindo a saída) 0.5 Pt.
- Encadeamento de dois saltos gímnicos 0.5 Pt.
- Pivot (360º) 0.5 Pt.
- Saída "B" 0.5 Pt.

Impressão Geral (0,5 Pt.):

- Técnica 0.2 Pt.
- Postura Corporal 0.2 Pt.
- Dinamismo 0.1 Pt.

Solo

Dificuldade (2,0 Pts.):

O esquema de Solo só pode incluir elementos de dificuldade "A e B" do Código F.I.G. e as exceções apresentadas

O esquema tem de incluir, no mínimo, 7 elementos, contando para avaliação, no máximo, 10 elementos (acrobáticos/gímnicos). Esquema incompleto (6, ou menos, elementos) é penalizado em 1Pt.

Exceções:

- Aranha à frente "A"
- Aranha atrás "A"
- Cambalhota atrás para apoio facial invertido (definir sem paragem) "A"
- Roda com apoio de uma mão "A"

Composição (2,5 Pts.):

- 6 elementos acrobáticos 0.5 Pt.
- Encadeamento de dois saltos gímnicos 0.5 Pt.
- Encadeamento de dois saltos acrobáticos, com voo 0.5 Pt.
- 1 salto gímnico de dificuldade "B" 0.5 Pt.
- 2 mortais, em diferentes direções 0.5 Pt.

Impressão Geral (0,5 Pt.):

- Técnica 0.2 Pt.
- Postura Corporal 0.2 Pt.
- Dinamismo 0.2 Pt.

Artur Romão Pereira