

REGULAMENTO TÉCNICO



Fesporte

FUNDAÇÃO CATARINENSE DE ESPORTE

EDIÇÃO 2023

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA

MASCULINO

GENERALIDADES

Este regulamento tem por objetivos:

- Orientar treinadores e ginastas quanto à composição das séries e configuração das competições;
- Dar a diretriz do desenvolvimento técnico a ser seguido na modalidade de Ginástica Artística Masculina (GAM) no estado de Santa Catarina;
- Orientar árbitros quanto a avaliação das séries e configuração das competições.

IDADES

As competições obedecerão às seguintes faixas etárias:

- **OLESC:** Nascidos no período compreendido entre 2009 e 2014 (9 a 14 anos).
- **JOGUINHOS ABERTOS:** Nascidos no período compreendido entre 2007 e 2012 (11 a 16 anos).
- **JASC:** Nascidos a partir de 2011 (a partir de 12 anos).

FORMAÇÃO DE EQUIPES

As equipes deverão ser formadas de 1 à 6 (um à seis) atletas, sendo que as três melhores notas por aparelho irão somar na pontuação da equipe. Equipes formadas por menos de três atletas não poderão ser premiadas na competição por equipes.

FINAIS (CIII)

Na OLESC e nos JOGUINHOS ABERTOS haverá finais por aparelhos e a classificação dos 8 melhores finalistas será identificada pelo resultado do primeiro dia de competição (CI). Nos JOGOS ABERTOS não haverá as finais por aparelhos.

INDIVIDUAL GERAL

Independente de finais, a classificação individual geral será obtida através da soma dos 6 (seis) aparelhos do resultado do primeiro dia de competição.

OLESC / FESPORTE

(9 a 14 anos)

Ginastas nascidos em 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 e 2014	
CLASSIFICATÓRIA (CI): Programa obrigatório (séries 1 à 8)	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto sobre a mesa, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Informações gerais	A participação, em relação aos níveis nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
	Será solicitado ao técnico o nível que o ginasta pretende performar e este será avaliado pelo nível informado.
	Quando o ginasta retirar (não tentou fazer) qualquer movimento da série será penalizado em 0,50 p. + o valor da parte
	As partes das séries têm exercícios principais e se estes não forem válidos por qualquer motivo, o ginasta perderá o valor total da parte.

FINAIS (CIII): Programa LIVRE	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Nota D	04 elementos + saída
Nota E	10,00 pontos
Grupo de elementos	Grupos livres (1 grupo + saída) Total 1,00 ponto Bonificação por cada grupo adicional – 0,20.
	Saída A: 0,30 p Saída B: 0,50 p
Deduções específicas	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas: 04 elementos – 2,0 pontos 03 elementos – 3,0 pontos 02 ou menos – 4,0 pontos
Bonificações específicas	Serão bonificadas em 0,10 pts as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatórias e livre.
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
Aplica-se o sistema de elementos adaptados	

SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CII	Dois saltos diferentes
	Nota final	Média dos dois saltos
	Valor	De acordo CP 2022-2024

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória (CI)	Medalha do 1º ao 3º
Por aparelho		Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (livre)		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	Esteira ou tablado Sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha (para obrigatório e finais)	Não autorizado
Cavalo com e sem alças	90 cm variação de 05 cm para baixo ou para cima (do colchão)	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
Argolas	240 cm do colchão	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador
Salto	115 ou 125 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (115 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (125) aquece e compete	Não autorizado
Paralela	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador.	Não autorizado
Barra	240 cm do colchão	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador

Nas FINAIS (CIII) valerá o programa livre, com a utilização do Sistema de Elementos Adaptados (QUADRO 1), sendo que:

- No aparelho **SOLO** haverá **bonificação de 0,20** para qualquer elemento com duplo mortal;
- No aparelho **CAVALO COM ALÇAS** e **SEM ALÇAS** será realizada a média das notas para formar uma nota única com o mesmo peso dos demais aparelhos (classificatórias).
- No aparelho **ARGOLAS**, qualquer saída de duplo mortal receberá **bonificação de 0.20** a mais do seu valor de elemento. Qualquer elemento à parada de mãos (manutenção de 2 seg.) receberá uma **bonificação de 0.20**;
- No aparelho **PARALELAS SIMÉTRICAS**, qualquer elemento do EG. IV (saídas) do CP 2022-24 receberá **bonificação de 0.20** a mais do seu valor do elemento;
- No aparelho **BARRA FIXA** os elementos codificados receberão **bonificação de 0,20** a mais do seu valor do elemento.

JOGUINHOS ABERTOS DE SC / FESPORTE

(11 a 16 anos)

Ginastas nascidos em 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 e 2012	
PROGRAMA LIVRE	
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.
Nota D	06 melhores elementos (5 elementos + saída)
Nota E	10,00 pontos
Grupo de elementos	Conforme regra FIG
	Saída B: 0.30p Saída C: 0.50p
Deduções específicas	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas: 5 elementos – 3,0 pontos 4 elementos – 4,0 pontos 3 elementos – 5,0 pontos 2 elementos – 6,0 pontos 1 elemento – 7,0 pontos
Bonificações específicas	Serão bonificadas em 0,10 pts as saídas cravadas (sem passos ou saltos) em todos os aparelhos, nas fases classificatórias e livre.
Aplicam-se as restrições FIG com relação a elementos proibidos para juvenis	
Aplica-se o sistema de elementos adaptados (quadro 1)	

SALTO SOBRE A MESA		
Requisitos específicos	CII	Dois saltos diferentes
	Nota final	Média dos dois saltos
	Valor	De acordo CP 2022-2024

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória	Medalha do 1º ao 3º

Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º
----------------------	--	---------------------

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira ou tablado, sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha	FIG
Cavalo com alças	FIG	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
Argolas	FIG	Adicional de 20 cm autorizado - opcional
Salto sobre a mesa	No salto valerá as alturas de 125 ou 135 cm do chão definida pelo treinador. Se houver atletas da mesma equipe que utilizam alturas diferentes, o primeiro grupo (125 cm) aquece e compete, e o segundo grupo (135 cm) aquece e compete	FIG
Paralelas	FIG	FIG
Barra	FIG	Adicional de 20 cm autorizado - opcional

Nos JOGUINHOS ABERTOS entrará o sistema de Elementos Adaptados (QUADRO 1), sendo que:

- No aparelho **SOLO** haverá **bonificação de 0,20** para qualquer elemento com duplo mortal;
- No aparelho **ARGOLAS**, qualquer saída de duplo mortal receberá **bonificação de 0.20** a mais do seu valor de elemento. Qualquer elemento à parada de mãos (manutenção de 2 seg.) receberá **bonificação de 0.20**;
- No aparelho **PARALELAS SIMÉTRICAS**, qualquer elemento do EG. IV (saídas) do CP 2022-24 receberá **bonificação de 0.20** a mais do seu valor do elemento;
- No aparelho **BARRA FIXA** os elementos codificados receberão **bonificação de 0.20** a mais do seu valor do elemento.

JASC / FESPORTE

(a partir de 12 anos)

Ginastas nascidos a partir de 2011		
PROGRAMA LIVRE (FIG)		
Aparelhos	Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.	
Nota D	Conforme regra FIG	
Nota E	Conforme regra FIG	
Grupo de elementos	Conforme regra FIG	
	Saída C: 0.30p Saída D: 0.50p	Conforme regra FIG
Deduções específicas	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas	

PREMIAÇÃO		
Por equipe	Uma equipe é composta por três à seis ginastas, e serão contabilizadas as três melhores notas em cada aparelho (CI)	Troféu do 1º ao 3º lugar Medalha do 1º ao 3º lugar para ginastas e técnicos
Individual geral	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória	Medalha do 1º ao 3º
Por aparelhos		Medalha do 1º ao 3º

CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS		
Aparelhos	Medidas	Colchões de segurança
Solo	FIG	FIG
Cavalo com alças		
Argolas		
Salto sobre a mesa		
Paralelas simétricas		
Barra fixa		

QUADRO 1
ELEMENTOS ADAPTADOS
(OLESC (CIII) E JOGUINHOS ABERTOS DE SC)

Aparelho	Movimento	Valor	Grupo
1. Solo	Oitava à parada (braços estendidos) *	A	I
2. Solo	Estrela	A	I
3. Solo	Rodante	A	I
4. Cavalo	Falsa tesoura de frente	A	I
5. Cavalo	Falsa tesoura de costas	A	I
6. Cavalo	Volteio com 1 perna (rasteira)**	A	II
7. Argolas	Elevação ao apoio	A	I
8. Argolas	Parada de ombros	A	II
9. Paralelas	Traseira vinda do braquial ao apoio (mín. 45°)***	A	II
10. Paralelas	Stuts 90	A	I
11. Paralelas	Moy ao apoio braquial	A	III
12. Paralelas	Parada de ombros	A	I
13. Paralelas	Saída com ½ volta com rotação para os barrotes (mini stuts)	A	IV
14. Paralelas	Balanço à frente, com saída à frente com ½ volta	A	IV
15. Barra	Dominação traseira com pirueta (EG 1.8)***	B	II
16. Barra	Giro de quadril para frente	A	III
17. Barra	Giro de quadril para trás	A	III
18. Barra	Câmbio Simples (mín. 45°)***	A	I
19. Barra	Oitava ao apoio	A	III
20. Barra	Quipe ao apoio	A	III
21. Barra	Quipe afastado	A	III
22. Barra	Câmbio cruzado	A	I
23. Barra	Traseira ao apoio***	A	I
24. Argolas, Paralelas e barra	Saída de mortal Grupado para frente ou para trás	A	IV

* *Aplica-se as deduções de angulações [45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha vertical (sem dedução)];*

** *Apoio cavalgado, Passagem da perna esquerda/direita para frente, passagem da perna esquerda/direita para trás (rasteira), finalizando no apoio cavalgado;*

*** *Aplica-se as deduções de angulações [45° (0.50) – 30° (0.30) – 15° (0.10) – linha horizontal (sem dedução)].*

OBS: O elemento 13 será considerado elemento adaptado, e não codificado (sendo considerado do grupo II).