

# ***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	
<b>CLASSIFICATÓRIA (CI): Programa obrigatório (séries 1 à 8)</b>	
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Cavalo sem alças, Argolas, Salto sobre a mesa, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>
<b>Informações gerais</b>	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.

<b>FINAIS (CIII): Programa LIVRE</b>	
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>
<b>Nota D</b>	04 elementos + saída
<b>Nota E</b>	10,00 pontos
<b>Grupo de elementos</b>	Grupos livres (1 grupo + saída) <b>Total 1,00 ponto</b> Bonificação por cada grupo adicional – <b>0,20.</b>
	Saída A: 0,30 p Saída B: 0,50 p
<b>Deduções específicas</b>	Aplicam-se as seguintes deduções para provas curtas: 04 elementos – 2,0 pontos 03 elementos – 3,0 pontos 02 ou menos – 4,0 pontos
<b>Bonificações específicas</b>	Serão <b>bonificadas em 0,10 pts</b> 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	

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

<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipe</b>	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
<b>Individual geral</b>	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória (CI)	Medalha do 1º ao 3º
<b>Por aparelho</b>		Medalha do 1º ao 3º

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS (livre)</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	Esteira ou tablado Sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha (para obrigatório e finais)	Não autorizado
<b>Cavalo com e sem alças</b>	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
<b>Argolas</b>	240 cm do colchão	Adicional de 20 cm autorizado – opcional pelo treinador
<b>Salto</b>	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
<b>Paralela</b>	140 a 180 cm, altura do colchão definida pelo treinador.	Não autorizado
<b>Barra</b>	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	
<b>PROGRAMA LIVRE</b>	
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>
<b>Nota D</b>	06 melhores elementos (5 elementos + saída)
<b>Nota E</b>	10,00 pontos
<b>Grupo de elementos</b>	<b>Conforme regra FIG</b>
	Saída B: 0.30p Saída C: 0.50p
<b>Deduções específicas</b>	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
<b>Bonificações específicas</b>	Serão <b>bonificadas em 0,10 pts</b> 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)	

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

<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipe</b>	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
<b>Individual geral</b>	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória	Medalha do 1º ao 3º

<b>Por aparelhos</b>		Medalha do 1º ao 3º
----------------------	--	---------------------

<b>CONFIGURAÇÃO DOS APARELHOS</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Medidas</b>	<b>Colchões de segurança</b>
<b>Solo</b>	O aparelho poderá ser configurado como uma esteira ou tablado, <b>sem dedução de uso das quatro pontas, de tempo e linha</b>	FIG
<b>Cavalo com alças</b>	FIG	Opcional uso de plataforma ou colchão (sem limite de altura) para o início da série
<b>Argolas</b>	FIG	Adicional de 20 cm autorizado - opcional
<b>Salto sobre a mesa</b>	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
<b>Paralelas</b>	FIG	FIG
<b>Barra</b>	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		
<b>PROGRAMA LIVRE (FIG)</b>		
<b>Aparelhos</b>	<b>Solo, Cavalo com alças, Argolas, Salto, Paralelas simétricas e Barra fixa.</b>	
<b>Nota D</b>	Conforme regra FIG	
<b>Nota E</b>	Conforme regra FIG	
<b>Grupo de elementos</b>	Conforme regra FIG	
	Saída C: 0.30p Saída D: 0.50p	Conforme regra FIG
<b>Deduções específicas</b>	Aplicam-se as regras FIG para provas curtas	

<b>PREMIAÇÃO</b>		
<b>Por equipe</b>	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
<b>Individual geral</b>	Somatório das notas dos seis aparelhos da fase classificatória	Medalha do 1º ao 3º
<b>Por aparelhos</b>		Medalha do 1º ao 3º

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

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

<b>Aparelho</b>	<b>Movimento</b>	<b>Valor</b>	<b>Grupo</b>
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).**