



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ACROBÁTICA

TORNEIO NACIONAL

GENERALIDADES

PARTICIPANTES:

É aberta a participação no TNGAC a qualquer entidade filiada às Federações ou de alguma forma ligada a estas.

Nos estados em que não houver Federação, as entidades estão isentas da exigência acima e deverão fazer as inscrições diretamente com a CBG.

CATEGORIAS:

- INFANTIL.....09 a 15 anos.

* As categorias são limitadas pela idade do base:

Top - mínimo de "9" anos, completos no ano da competição.

Base - idade máxima de "15" anos, completos no ano da competição.

- JUVENIL.....09 anos em diante.

* As categorias são limitadas pela idade do base:

Top - mínimo de "9" anos, completos no ano da competição.

Base – a partir de "16" anos, completos no ano da competição.

PROVAS:

- a) Pares:
 - Dupla feminina;
 - Dupla masculina;
 - Dupla mista.
- b) Grupos:
 - Trio feminino;
 - Quarteto masculino.

* Um ginasta poderá participar no máximo de uma prova (ex.: trio feminino ou dupla masculina).

TEMPO DA SÉRIE – no máximo 2'30".

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

Não existe limite de número de inscritos por entidade.

PROGRAMAÇÃO:

- a) CI – Participam todas as duplas, trios e quartetos.



PREMIAÇÃO

Equipe:

- Será premiada a entidade que participar com o maior número de ginastas.
- Serão premiadas com Troféus as entidades classificadas do 1º ao 3º lugar, de acordo com a regra para obtenção de pontos – Equipe.

* Para participar da premiação por Equipe, a entidade deve participar no mínimo em uma prova de par e uma prova de grupo, em cada Categoria.

Prova:

- Serão premiados com medalhas os pares/grupos classificados do 1º ao 6º lugar em cada categoria.

OBS.: Na categoria em que houver menos do que dez pares / grupos, haverá premiação até o 3º colocado.

Certificados:

- Para todas as Delegações.

* Todas as ginastas não premiadas receberão medalha de participação.

Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:

As entidades receberão pontos de acordo com a classificação por prova de seus pares/grupos, conforme a tabela abaixo.

Classificação	Pontos
1º	15
2º	12
3º	09
4º	07
5º	06
6º	05
7º	04
8º	03
9º	02
10º	01

* Serão computados somente os 10 melhores resultados de cada entidade (obrigatoriamente, entre os resultados, deve haver no mínimo um par e um grupo de cada categoria).

* Em caso de empate será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ACROBÁTICA

TORNEIO NACIONAL

INFANTIL

Exigências

1) Pares

- Será formada por cinco figuras estáticas e uma figura dinâmica. O tempo de manutenção de cada figura é de 3".
- Os exercícios individuais deverão ser executados por cada parceiro em simultâneo, ou em sucessão imediata.
 - **Coreográficos** (giros, saltos, saltitos, ondas, exercícios que valorizem a construção da série.)
 - **Tumbling** (estrela, rodante, reversões, flics, etc).
 - **Equilíbrio** (Y, parada de três e dois apoios, prancha com apoio dos braços, avião alto e baixo, etc).
 - **Exercícios de flexibilidade** (espacato frontal e lateral, pontes, posição carpada, sapinho, etc.)
- * Usar todo o quadrilátero do tablado; a música não pode ter o som de palavras, a voz pode ser usada como instrumento; os exercícios de tumbling, flexibilidade e equilíbrio deverão ser executados pelo menos uma vez.
- * Será permitida a execução de mortal na figura dinâmica.

2) Grupos

- Será formada por três figuras estáticas e uma figura dinâmica. O tempo de manutenção de cada figura é de 3".
- Os exercícios individuais deverão ser executados por cada parceiro em simultâneo, ou em sucessão imediata.
 - **Coreográficos** (giros, saltos, saltitos, ondas, exercícios que valorizem a construção da série.)
 - **Tumbling** (estrela, rodante, reversões, flics, etc).
 - **Equilíbrio** (Y, parada de três e dois apoios, prancha com apoio dos braços, avião alto e baixo, etc).



- **Exercícios de flexibilidade** (espacato frontal e lateral, pontes, posição carpada, sapinho, etc.)
- * Usar todo o quadrilátero do tablado; a música não pode ter o som de palavras, a voz pode ser usada como instrumento; os exercícios de tumbling, flexibilidade e equilíbrio deverão ser executados pelo menos uma vez.
- * Será permitida a execução de mortal na figura dinâmica.

Valor da Série

Nota A = Nota máxima de cada série partirá de 10,00 pontos quando executadas as figuras, os exercícios individuais, menos as penalizações por falta de manutenção e etc. Não haverá nota de dificuldade.

Nota B = Nota A – deduções do arbitro de execução técnica

Nota C = Nota de execução artística.

Nota final = NB+NC

Exceção:

- Os competidores poderão participar com ou sem sapatilhas.
- Roupas ou acessórios soltos são proibidos.
- Não é permitido o uso de adereços.
- As mulheres competem de collant ou macaquinho e os homens de collant e shorts ou calça e camiseta regata.
 - * A calça não pode ser escura.
- As roupas devem ser um complemento artístico do exercício; os pares/grupos têm que usar roupas idênticas ou que se complementem.
- O emblema do clube deve estar claramente visível na roupa de competição.
- Os exercícios serão avaliados pelo seu valor artístico e execução técnica de acordo com o Código de Pontuação e pelas modificações previstas no Regulamento Técnico do Torneio Nacional de Ginástica Acrobática.



REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ACROBÁTICA

TORNEIO NACIONAL

JUVENIL

Exigências

1) Obrigatória

a) Pares

- Será livre combinada, formada por no mínimo três figuras estáticas (3") e três figuras dinâmicas; as quais deverão estar representadas no **Diagrama** específico da competição a serem enviados para a CBG com no mínimo dez dias de antecedência.
- Uma das figuras estáticas tem que ser uma parada de mãos executada pelo Top.
- No exercício dinâmico é obrigado um catch no mínimo e no máximo dois desmontes.
- A soma das figuras estáticas, figuras dinâmicas, e elementos individuais, deverão ser de no mínimo 4,00 pontos de valor de dificuldade para ser convertida na tabela de dificuldade Júnior.
- Os exercícios individuais deverão ser executados por cada parceiro em simultâneo, ou em sucessão imediata.
 - É obrigatória a execução de no mínimo quatro exercícios individuais sendo dois da categoria 1 e dois da categoria 2, que serão somados ao valor de dificuldade

b) Grupos

- Será livre combinada, formada por no mínimo três figuras estáticas e três figuras dinâmicas; as quais deverão estar representadas no **Diagrama** específico da competição a serem enviados para a CBG com no mínimo dez dias de antecedência.
- Uma das figuras estáticas tem que ser uma parada de mãos executada pelo Top.



- No exercício dinâmico é obrigado um catch no mínimo e no máximo dois desmontes.
- A soma das figuras estáticas, figuras dinâmicas, e elementos individuais, deverão ser de no mínimo 4,00 pontos de valor de dificuldade para ser convertida na tabela de dificuldade Júnior.
- Os exercícios individuais deverão ser executados por cada parceiro em simultâneo, ou em sucessão imediata.
 - É obrigatória a execução de no mínimo quatro exercícios individuais sendo dois da categoria 1 e dois da categoria 2, que serão somados ao valor de dificuldade
- * Usar todo o quadrilátero do tablado; a música não pode ter o som de palavras, a voz pode ser usada como instrumento.

Valor da Série

Nota A = a soma dos elementos estáticos e dinâmicos mais a soma dos elementos individuais, divididos pelo número de ginastas, convertidos para a Tabela de Júnior, menos as penalizações.

Nota B = Nota de execução técnica.

Nota C = Nota de execução artística.

Nota final = NA+NB+NC

Exceção:

- Toda figura estática de grupos, onde o Top tem o valor zero ou o top está em uma posição modificada para facilitar o base, o valor da base será dividido pelo número de componentes. Exemplo: Valor da base = 20, na dupla divide por 2, trio por 3 e quarteto por 4.
- Toda figura estática de pares, onde o Top tem valor zero ou o Top está em uma posição modificada para facilitar o Base, o valor da figura será dividido por 2.
- Nos exercícios combinados, os elementos individuais executados simultaneamente ou em imediata sucessão têm que ser da mesma categoria, para que seja atribuído valor de dificuldade.
- O ilusion com uma mão ou as duas terá valor igual a 2,00.
- A reversão alternada para frente com impulso será categoria 2 com valor igual a 1,00.
- A prancha da ginástica aeróbica onde existe o apoio da perna no braço, terá valor igual a 1,00.



**TORNEIO NACIONAL 2008
GINÁSTICA ACROBÁTICA**

EXEMPLO DE ELEMENTOS

DUPLA MASCULINA – FEMININA – MISTA

<u>ELEMENTOS</u>	<u>ELEMENTOS</u>
Ex.individuais	a.coreográfico
	b.acrobático
	c.equilíbrio



**TORNEIO NACIONAL 2008
GINÁSTICA ACROBÁTICA**

EXEMPLO DE ELEMENTOS

TRIO

<u>ELEMENTOS</u>	<u>ELEMENTOS</u>
Ex.individuais	a.coreográfico
	b.acrobático
	c.equilíbrio



**TORNEIO NACIONAL 2008
GINÁSTICA ACROBÁTICA**

EXEMPLO DE ELEMENTOS

QUARTETO MASCULINO

ELEMENTOS	ELEMENTOS
Ex. individuais	a. coreográfico
	b. acrobático
	c. equilíbrio