



## REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### TORNEIO NACIONAL

#### GENERALIDADES

##### PARTICIPANTES:

É aberta a participação no TNGAF a qualquer entidade filiada à federação ou de alguma forma ligada a esta.

A Federação não poderá competir como Seleção inscrita no Torneio.

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

Não poderão participar do TNGAF ginastas que participaram de Campeonatos Brasileiros nos dois anos anteriores ao ano vigente.

##### Exceção:

- As ginastas da categoria Pré-Infantil B, Infantil B e Juvenil B ficam liberadas de participar no nível:  
NI – Avançado

##### CATEGORIAS:

Pré-Infantil	09 e 10 anos, completos no ano da competição.
Infantil	11 e 12 anos, completos no ano da competição.
Juvenil	13 a 15 anos, completos no ano da competição.
Adulto	16 anos e acima, completos no ano da competição.

##### PROVAS:

- Salto (altura da mesa / cavalo – NIII - 1,10m / NII - 1,20m / NI - 1,25m);
- Paralelas Assimétricas;
- Trave;
- Solo (pista ou esteira de 14 a 16m).

##### NÍVEIS:

- Iniciante – NÍVEL III;
- Intermediário – NÍVEL II;
- Avançado – NÍVEL I.



	<b>Nível III</b>	<b>Nível II e I</b>
<b>TEMPO DA SÉRIE</b> – Trave	1'10", no máximo	1'30", no máximo
– Solo	1'30", no máximo	1'30", no máximo

**MÚSICA** – É permitida a utilização da mesma música para toda a equipe.

##### PROGRAMAÇÃO:

- CI – Participam todos os ginastas.

##### COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

Número ilimitado de ginastas.

##### 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.

###### Individual Geral:

- Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 6º lugar em cada nível por categoria.

**OBS.:** Na categoria em que houver menos do que dez participantes, haverá premiação Individual Geral 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 individual geral de suas ginastas em cada Nível, independente da categoria, 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.
- \* Em caso de empate será considerado campeão o clube que tiver o maior número de primeiros lugares, persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente.

**QUALIFICAÇÃO OPCIONAL DE NÍVEL:**

O ginasta está qualificado a mudar de nível quando alcançar a seguinte pontuação:

Nível III – Iniciante: **70.00 pontos**

Nível II – Intermediário: **65.00 pontos**

- \* É direito do treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação.

**ARBITRAGEM**

- A banca de arbitragem poderá ter árbitros estaduais.
- A banca de arbitragem poderá ser reduzida.
- A convocação da arbitragem é de responsabilidade da CBG.



## REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

### TORNEIO NACIONAL

#### EXIGÊNCIAS

#### a) NÍVEL III

##### 1) Salto

- Reversão para frente (G1-1.01) – 10,00 pontos.  
Execução técnica e postural – 10,00 pontos.

- \* As ginastas terão direito a dois saltos, a nota final será a do melhor salto.

##### 2) Paralelas assimétricas – Série obrigatória

Posição Inicial: de frente para o barrote inferior

Nº	Elemento	Valor
1	Entrada - oitava ao apoio facial no barrote inferior <b>ou</b> Kipe ao apoio facial no barrote inferior (1.101)	1.00p. 2.00p.
2	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido Acima da horizontal. Abaixo da horizontal (no máximo 10°)	1.00p. 0.30p.
3	Giro facial (de quadril) para trás ao apoio facial.	1.00p.
4	Impulso para trás a posição grupada ou giro de sola para trás.	1.00p.
5	Oitavão – descida entre as barras, impulso para frente e ½ giro gigante ao apoio facial no barrote superior <b>ou</b> Kipe ao apoio facial no barrote superior (1.104)	1.00p. 2.00p.
6	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido Acima da horizontal.	1.00p.
7	Oitavão -descida entre as barras, impulso para frente e ½ giro gigante ao apoio facial no barrote superior	1.00p.
8	Saída – impulso para trás ao apoio dos pés, pernas em afastamento lateral e sublançamento para frente.	1.00p.

**Elementos Obrigatórios : 10.00p**

**Execução Técnica: 10.00p.**

**3) Trave de equilíbrio – Série livre com elementos obrigatórios**

Nº	Elemento	Valor
1.	Entrada: Esquadro livre com afastamento lateral das pernas	1.00p.
2.	Parada de mãos com pernas unidas, no sentido longitudinal da trave	2.00p.
3.	Reversão lateral/Estrela com as duas mãos.	2.00p.
4.	Equilíbrio facial (avião) sobre um dos pés, marcando 2".	1.00p.
5.	Salto de dança com impulso em 1 dos pés	1.00p.
6.	Salto de dança com impulso simultâneo dos pés	1.00p.
7.	Giro de 180º sobre um dos pés	1.00p.
8.	Saída mínimo A	1.00p.

**Elementos obrigatórios: 10.00p****Execução Técnica e Apresentação Artística: 10.00p.**

- \* A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.
- \* Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- \* O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- \* Todos os elementos livres deverão constar no Código de Pontuação vigente, com exceção dos saltos galope, estendido e grupado.

**4) Solo – Série livre com elementos obrigatórios**

Nº	Elemento	Valor
1	Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.176), salto estendido <b>ou</b> Rodante (3.165), flic flac (3.107), salto estendido.	2.00p. 1.00p.
2	Reversão para frente c/ chegada alternada dos pés (3.105) seguida de reversão para frente com chegada simultânea dos pés (3.105).	2.00p. (.40+lig .80+.80)
3	Um elemento acrobático de vô para frente/lado, sem o apoio das mãos (Grupo 4) - Ex: estrela sem mãos (4.103), reversão sem mãos (4.103), mortal para frente (4.101)	2.00



4	Giro de 360º sobre um dos pés (2.101)	1.00
5	Ligação de dança: um dos saltos com afastamento lateral ou antero-posterior das pernas (mínimo 2 saltos)	2.00
6	Reversão lenta para trás/Ponte para trás <b>ou</b> Reversão lenta para frente/Ponte para frente.	1.00

**Elementos e Ligações Obrigatórias: 10.00p.****Execução Técnica e Apresentação Artística: 10.00p.**

- \* A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.
- \* Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- \* O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.

**Exceção:**

- ➔ Em casos não especificados, será seguido o Código de pontuação vigente.
- ➔ Omissão de elemento – desconto de acordo com o valor do elemento.

**b) NÍVEL II****1) Salto**

A ginasta deverá executar dois saltos:

- 1º salto – Obrigatório  
Reversão para frente (G1-1.01) – 10,00 pontos.  
Execução técnica e postural – 10,00 pontos.
- 2º salto – Livre  
De acordo com o Código de Pontuação - FIG.  
Execução técnica e postural – 10,00 pontos.

**\* Nota final:** média dos dois saltos.

- \* Será permitida a repetição do salto obrigatório no 2º salto, o valor do será de acordo com o CP. (1.00 = 2.40 p.)

**2) Paralelas assimétricas – Série obrigatória****Posição inicial: de frente para o barrote inferior**

Nº	Elemento	Valor
1	Kipe ao apoio facial, balanço com pernas unidas (1.101)	1.00p.
2	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido . da horizontal até 45°	0.50p.
3	Giro facial livre para trás . da horizontal até 45° . até a horizontal	2.00p. 1.00p.
4	Kipe ao apoio facial no barrote inferior (1.101)	1.00p.
5	Impulso para trás e subida na posição grupado ou giro de sola para trás.	0.50p.
6	Kipe ao apoio facial no barrote superior(1.104)	1.00p.
7	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido . da horizontal até 45°	0.50p.
8	Oitavão - descida entre as barras , impulso para frente e ½ giro gigante ao apoio facial	1.00p.
9.	Impulso para trás com pernas unidas e corpo estendido . da horizontal até 45°	0.50p.
10.	Saída - mortal para trás estendido, carpado ou grupado (6.104) <b>ou</b> Saída - Impulso para trás ao apoio dos pés, pernas em afastamento lateral, sublançamento para frente.	2.00p. 1.00p.

**Elementos Obrigatórios : 10.00p****Execução Técnica: 10.00p.****3) Trave de equilíbrio – Série livre com elementos obrigatórios**

Nº	Elemento	Valor
1	Entrada:Esquadro livre com afastamento lateral das pernas, 2"	1.00p.
2	Parada de mãos com pernas unidas ou em afastamento antero-posterior das pernas 2", no sentido longitudinal da trave.	1.00p.
3	Equilíbrio facial (avião) sobre um dos pés 2".	1.00p.
4	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1.00p.
5	Reversão lateral/Estrela com as duas mãos.	1.00p.
6	Reversão lenta para trás/Ponte para trás <b>ou</b> Reversão lenta para frente/Ponte para frente.	1.00p.
7	Ligação de dança: mínimo 2 (dois) saltos, um deles com afastamento ântero- posterior ou lateral das pernas	1.00p.



8	Flic flac com pernas unidas ou afastadas (5.213).	2.00p.
9	Saída - mortal para frente grupado ou carpado (6.102).	1.00p.

**Elementos e Ligações Obrigatórios: 10.00p.****Execução Técnica e Apresentação Artística: 10.00p.**

- \* A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.
- \* Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- \* O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.

**4) Solo – Série livre com elementos obrigatórios**

Nr.	Elemento	Valor
1.	Rodante (3.106), flic flac (3.107), mortal para trás grupado (5.101) <b>ou</b> mortal para trás estendido (5.105).	1.00p. 2.00p.
2.	Reversão para frente com chegada simultânea das pernas (3.105) ,flic flac para frente (3.105) <b>ou</b> Reversão para frente com chegada simultânea das pernas (3.105), mortal para frente grupado (4.101)	2.00p. (.40 + lig .80 + .80) 3.00p. (.40 + lig 1.00 + 1.60)
3.	Ligação de dança: mínimo 2 (dois) saltos, um deles com grande afastamento lateral ou ântero posterior das pernas	1.00p.
4.	Giro de no mínimo 360° sobre um dos pés (2.101)	1.00p.
5.	Rodante (3.106), flic flac (3.107), flic flac (3.107) salto estendido.	2.00p (.40+lig .70 +.70+.20)
6.	Estrela sem mãos (4.103) ou reversão sem mãos (4.103)	1.00p.

**Elementos e Ligações Obrigatórios: 10.00p.****Execução Técnica e Apresentação Artística: 10.00p.**

- \* A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.



- \* Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- \* O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.

**Exceção:**

- ➔ Em casos não especificados, será seguido o Código de pontuação vigente.
- ➔ Omissão de elemento – desconto de acordo com o valor do elemento.

**c) NÍVEL I****1) Salto**

A ginasta poderá executar dois saltos iguais ou diferentes:

- Saltos livres de acordo com o Código de Pontuação - FIG.

- \* **Nota final:** nota do melhor salto.

**2) Paralelas assimétricas – Série obrigatória**

Nr.	Elemento	Valor
1	Kipe ao apoio facial no barrote inferior (1.101)	0.50p.
2	Impulso para trás com pernas unidas ou afastadas: . a 45° da vertical	1.00p.
3	Giro facial livre para trás. . de 30° a 45° da vertical . abaixo de 45°	2.00p. 1.00p.
4	Kipe ao apoio facial no barrote inferior (1.101)	0.5 0p.
5	Impulso para trás ao apoio na posição grupado ou giro de sola para trás.	0.50p.
6	Kipe ao apoio facial no barrote superior (1.104)	0.50p.
7	Impulso para trás com pernas unidas ou afastadas: . a 45° da vertical	1.00 p.
8	Giro gigante para trás (3.202) <b>ou</b> Oitavão - descida entre as barras, impulso para frente e ½ giro gigante ao apoio facial	2.00p. 1.00 p.
9	Saída - mortal estendido para trás (5.104)	2.00p.

**Elementos Obrigatórios: 10.00 pontos**

**Execução Técnica: 10.00 pontos**

**3) Trave de equilíbrio – Série livre com elementos obrigatórios**

Nº	Elemento	Valor
1	Ligação acrobática: 2 elementos de voo (iguais ou diferentes, com ou sem o apoio das mãos) <b>ou</b> Sem ligação acrobática: 2 elementos de voo, sendo: Flic-flac com chegada alternada (5.213) <b>e/ou</b> Flic-flac com pernas unidas (5.213).	3.00p. 1.00p. 1.00p.
2	Parada de mãos 2" ou prancha( em qualquer sentido da trave)	1.00p.
3	Equilíbrio facial (avião) sobre um dos pés 2".	1.00p.
4	Giro de 360° sobre um dos pés (3.101)	1.00p.
5	Um salto de dança com grande afastamento lateral ou ântero-posterior das pernas (180°) Obs: diferente do salto do item 6	1.00p.
6	Ligação de dança: mínimo 2 (dois) saltos, um deles em grande afastamento lateral ou ântero posterior das pernas	1.00p.
7	Um elemento acrobático para frente ou lado, com ou sem o apoio das mãos, <b>exceto</b> Estrela e Rodante.	1.00p.
8	Saída - mortal para frente ou para trás com ou sem giro no EL, <b>exceto</b> mortal para frente grupado ou carpado.	1.00p.

**Elementos e Ligações Obrigatórios: 10.00p.**

**Execução Técnica e Apresentação Artística: 10.00p.**

- \* A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.
- \* Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- \* O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- \* A entrada deverá constar no Código de Pontuação vigente.



**4) Solo – Série livre com elementos obrigatórios**

Nr.	Elemento	Valor
1	Sequência acrobática: rodante, flic flac, mortal estendido para trás com ½ giro, 1/1 giro (5.201) ou + (5.301) no EL	3.00p.
	Rodante, flic flac, mortal para trás estendido (5.101)	2.00 p.
2	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés (3.105), mortal para frente estendido ou mortal para frente grupado, carpado ou estendido com ½ giro ou + no EL	2.00p.
	Reversão para frente com chegada simultânea dos pés (3.105), mortal para frente grupado ou carpado (4.101)	1.00p.
3	Passagem de dança: mínimo 2 (dois) saltos, um deles com afastamento ântero posterior das pernas (180°) e impulso em um dos pés	1.00p.
4.	Ligação de dança: mínimo 2 saltos, um deles com afastamento lateral das pernas e impulso simultâneo dos pés	1.00p.
5.	Giro de 360° ou + sobre um dos pés	1.00p.
6.	Sequência acrobática: rodante, flic flac, mortal estendido para trás (5.101)	2.00p.
	Rodante, flic flac, mortal para trás grupado (5.101)	1.00 p.

**Elementos e Ligações Obrigatórios: 10.00p.**

**Execução Técnica e Apresentação Artística: 10.00p.**

- \* A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.
- \* Se forem executados elementos adicionais não serão levados em consideração, mas se houverem erros de execução serão penalizados.
- \* O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- \* Todos os elementos livres deverão constar no Código de Pontuação vigente.

**Exceção:**

- ➔ Em casos não especificados, será seguido o Código de pontuação vigente.
- ➔ Omissão de elemento – desconto de acordo com o valor do elemento.