

## DESAFIO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA-2013

### I – Das Finalidades

**Artigo 1º** - O “Desafio de Ginástica Artística” tem como objetivo, promover a introdução de professores e alunos ao ambiente competitivo, no qual estão previstos premiações para as melhores performances.

### II - Dos Locais e Período de Realização

**Artigo 2º** - O campeonato intitulado “Desafio”, será realizado no PET ( Parque Esportivo dos Trabalhadores), sito à rua Canuto de Abreu s/nº, Anália Franco, Tatuapé, no dia 24/11/2013, das 9h00 às 17h00.

### III - Da Participação

**Artigo 3º** - A modalidade será disputada separadamente por Gêneros (feminino e masculino) e NÍVEL ( 2, 3 e 4 ) nas seguintes categorias:

**Mirim:** nascidos em 2007 a 2009

**Pré-Infantil:** nascidos em 2003 a 2006

**Infantil:** nascidos em 2000 a 2002

**Juvenil:** nascidos em 1997 a 1999

**Parágrafo Único:** Em todos os Desafios (competições), não haverá o Nível 1.

### IV - Das Inscrições

**Artigo 4º** - Teremos 500 vagas disponíveis para inscrições e o prazo para a realização das inscrições será do dia 28/10/2013 ao dia 15/11/2013, impreterivelmente.

**Parágrafo Único:** Para uma melhor organização do “Desafio”, melhor comodidade de todos e para que os rodízios sejam entregues no prazo as inscrições serão aceitas somente dentro do prazo.

**Artigo 5º** - as inscrições serão realizadas via email, no seguinte endereço eletrônico: [ginasticasseme@ig.com.br](mailto:ginasticasseme@ig.com.br); e/ou, [corsampaio@prefeitura.sp.gov.br](mailto:corsampaio@prefeitura.sp.gov.br); enviando as súmulas com nomes devidamente preenchidos, separadas por nível, categoria e gênero.

**Artigo 6º** - Caso o professor/técnico tenha inscrito um número alto de equipes, cabe ao mesmo a responsabilidade por assegurar que todas as equipes tenham um professor/técnico acompanhando as respectivas equipes, mesmo em caso de mais de uma de suas equipes ser chamada para adentrar num mesmo rodízio em bancas diferentes.

**Artigo 7º** - As equipes inscritas deverão estar no local da competição 30 (trinta) minutos antes do início do respectivo rodízio com todos os seus atletas.

**Parágrafo Único:** Será aceito inscrição de atletas que a qualquer tempo tenham sido federados ou não, porém o preenchimento das vagas se dará preferencialmente para os não federados.

### **V - Da Pontuação:**

**Artigo 8º** - Todos os participantes receberão troféus de primeiro, segundo e terceiro lugar na somatória das notas de todos os aparelhos por categoria, nível e gênero.

**Artigo 9º** - No gênero feminino a sequência de exercícios será: SOLO, SALTO e TRAVE. No gênero masculino a sequência de exercício será: SOLO, SALTO e CAVALO (adaptado, exercícios de progressão didática).

**Parágrafo Único:** Não será acrescentado valor por execução de elementos adicionais na série, porém haverá dedução por falhas técnicas destes elementos.

### **NÍVEL 2**

#### **SALTO**

O atleta poderá executar dois (2) saltos, valendo a nota do melhor salto. 3 ou 4 gavetas de plinto e trampolim.

<b>SALTO</b>	<b>VALOR</b>
1º vôo: salto ao apoio das mãos e dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas e 2º vôo: salto estendido.	5,00

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Valor do Salto

#### **TRAVE DE EQUILÍBRIO**

Posição Inicial: de frente para a trave no sentido transversal.

<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
Entrada: apoiar as mãos na trave e subida na posição grupada.	0,50
Levantar e andar 3 passos de lado com as pernas estendidas e braços na lateral (horizontalmente);	0,50
Executar 1/4 de volta (90°); Andar 3 passos à frente (mesmo sentido) com pernas estendidas e braços na lateral;	1,00
Andar 4 passos para trás com as pernas estendidas e os braços na lateral, executar 1/4 de volta (90°);	1,00
Andar 3 passos de lado com as pernas estendidas e braços na lateral (horizontalmente); Executar 1/4 de volta (90°);	1,00
Saída: Salto estendido.	1,00

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

### SOLO

Pista com 8 colchões sarneije;

Série livre com elementos obrigatórios

ELEMENTO	VALOR
Posição Inicial: livre	
Equilíbrio facial (avião - 2s), finalizando no afundo;	1,00
½ ponta sobre os dois (2) pés seguido de ½ giro (180°) com os dois (2) pés em quatro (4) tempos; ( <b>masculino executar passo com ½ volta – 180°</b> )	0,50
Rolamento pra trás grupado;	0,50
Sentar e rolar para trás à posição de vela (2s), rolar para frente ao esquadro sentado em afastamento lateral das pernas (2s).	1,00
Decúbito dorsal, ponte (2s), retornar a posição em decúbito dorsal côncava e alongada - canoinha (2s), ½ giro (180°) à posição em decúbito ventral e subir na posição grupada (canguru);	0,50
Rolamento para frente finalizando com as pernas na posição grupada;	0,10
Apoiar as mãos no solo e realizar um saltito simultâneo dos pés chegando a posição invertida grupada (burrinho);	0,10
Salto estendido;	0,30
Estrela;	1,00
Pose Final: livre.	

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

**ATENÇÃO:** Não será acrescentado valor por execução de elementos adicionais na série, porém haverá dedução por falhas técnicas destes elementos.

### CAVALO

Plinto com 05 gavetas, 01 trampolim com 01 sarneije, 01 par de alças (taquinhos).

Série obrigatória.

Plinto	VALOR
03 Balanços completos.	1,00
Trampolim	
1- 1/4 de volta (90° de volta) e; 2- 1/2 de volta (180° de volta).	2,00
Alças	
1- transferência no apoio facial alças p/ dentro; 2- transferência para alças; 3- transferência para fora; 4- transferência para alças. (08 trocas)	2,00

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

### **NÍVEL 3**

#### **SALTO**

O atleta poderá executar dois (2) saltos, valendo a nota do melhor salto.  
3 ou 4 gavetas de plinto e trampolim ou minitramp.

<b>SALTO</b>	<b>VALOR</b>
Salto ao apoio das mãos, em afastamento lateral das pernas ou grupado sem apoio dos pés.	5,00
1º vôo: salto ao apoio das mãos e dos pés, sobre o plinto, na posição grupada ou em afastamento lateral das pernas, 2º vôo: salto estendido.	3,00

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Valor do Salto

#### **TRAVE DE EQUILÍBRIO**

Posição Inicial: de frente para a trave no sentido transversal.

<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
Entrada: Apoiar as mãos sobre a trave e subida na posição afastada com os pés apoiados na trave, finalização livre;	0,50
Equilíbrio facial (avião - 2 s), finalizando no afundo;	1,00
Passo perna E elevação da perna D flexionada a frente, pé tocando o joelho, idem para o outro lado sendo que a perna E deverá realizar uma extensão vigorosa antes do pé E tocar a trave, permanecendo com os braços na lateral;	0,50
Salto estendido;	0,50
Apoiar as mãos sobre a trave na longitudinal realizando um chute posterior com uma perna, sendo ela estendida (Penchéé) finalizando no afundo;	0,50
Andar 3 passos para trás com as pernas estendidas e pés na 1/2 (meia) ponta, com os braços na lateral;	0,50
1/2 giro (180°) com os dois pés na trave;	0,50
Andar 3 passos à frente com as pernas estendidas e pés na 1/2 ponta, com os braços na lateral;	0,50
Saída: Salto grupado	0,50

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

#### **SOLO**

Pista com 8 colchões sarneije.

Série livre com elementos obrigatórios.

<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
Posição Inicial: livre	
Equilíbrio facial (avião 2s), finalizando no afundo;	0,50
Rolamento para frente finalizando com as pernas em afastamento lateral, finalização livre;	0,20

Parada de Mãos, tocar um pé no outro e retornar ao afundo;	0,30
Estrela finalizando no afundo;	0,50
Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral, descer a posição de espacat, encostar o tronco no chão (2s);	0,50
Sentar e rolar para trás à posição de vela (2s), rolar para frente ao esquadro em afastamento lateral das pernas;	0,50
Decúbito dorsal, ponte de pernas unidas e estendidas (2s), retornar a posição em decúbito dorsal côncava e alongada - canoinha (2s), ½ (meio) giro (180°) à posição em decúbito ventral e subir na posição grupada (canguru), finalizando em pé;	1,00
Salto na posição grupada;	0,30
1/2 (meio) giro sobre os dois pés; ( <b>masculino: salto em pé com ½ volta – 180°</b> )	0,20
Dois (2) ou três (3) passos (sobrepasso) e estrela finalizando com os pés alternados, próximos e na 1/2 (meia) ponta;	1,00
Posição Final: livre	

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

**ATENÇÃO:** Não será acrescentado valor por execução de elementos adicionais na série, porém haverá dedução por falhas técnicas destes elementos.

### CAVALO

Plinto com 05 gavetas, 01 trampolim com 01 sarneije, 01 par de alças (taquinhos).

Série obrigatória.

<b>Plinto</b>	<b>VALOR</b>
1- 02 balanços; 2- passagem da perna esq. Para frente com apoio do pé seguido de passagem da perna esq. para trás; 3- idem com a direita	1,00
<b>Trampolim</b>	
3/4 de volta (270° de volta).	2,00
<b>Alças</b>	
1- Circulo andando apoiado nas alças, marcando posturas de 90°, 180°, 270 e 360° por no mínimo 2". 2- transferência no apoio facial alças p/ dentro; 3- transferência para alças; 4- transferência para fora; 5- transferência para alças. (08 trocas).	2,00

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

#### **NÍVEL 4**

##### **SALTO**

O atleta poderá executar dois (2) saltos, valendo a nota do melhor salto.

4 ou 5 gavetas de pinto e trampolim ou minitramp.

<b>SALTO</b>	<b>VALOR</b>
Salto Reversão	5,00
Salto ao apoio das mãos, em afastamento lateral das pernas sem apoio dos pés.	3,00

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Valor do Salto

##### **TRAVE DE EQUILÍBRIO**

Posição Inicial: de frente para a trave no sentido longitudinal da trave;

<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
Entrada: em esquadro afastado, sentar apoiando as mãos para trás e pernas flexionadas apoiando os pés na trave, estender a perna D e trocar E e D; subir com as pernas na posição grupada;	0,50
Equilíbrio facial (avião - 2 s), finalizando no afundo;	1,00
Elevar perna E, pé tocando o joelho D com os braços na vertical, mãos voltadas para dentro, estende-la a frente tocando a ponta do pé na trave, perna D (de apoio) semi-flexionada, braço D a frente e E atrás na diagonal alta e retornar elevando a perna E, pé tocando o joelho D com os braços na vertical e estende-la atrás tocando a ponta do pé E na trave, com braço E a frente e D atrás na diagonal alta;	0,50
Salto Galope;	0,50
Parada de mãos, tocar pé com pé e retornar ao afundo;	1,00
1/2 (meio) giro (180°) sobre os dois pés;	0,30
Salto Grupado;	0,20
Andar 3 passos para frente com as pernas estendidas e pés na 1/2 ponta, com os braços na lateral;	0,20
Dois (2) saltos com troca de pernas (troca-troca), braços a lateral e mãos voltadas uma vez para cima e outra para baixo;	0,30
Saída: Salto afastado.	0,50

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

##### **SOLO**

Pista com 8 colchões sarneije.

Série livre com elementos obrigatórios

<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR</b>
Posição Inicial: livre;	
Equilíbrio facial (avião – 2s), finalizando no afundo;	0,20

Dois (2) ou três (3) passos (sobrepasso) rodante + salto estendido;	1,00
Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas unidas e estendidas (grilinho);	0,20
Saltito à posição afastada com as mãos no solo, descer até a posição de espatat, encostar o tronco no chão (2s); unir as pernas atrás (sapinho);	0,20
Decúbito ventral, côncava e alongada - canoinha (2s), ½ (meia) volta (180°) ao decúbito dorsal côncava e alongada – canoinha (2s);	0,20
Sentar e rolar para trás à posição de vela (2s), rolar para frente ao esquadro em afastamento lateral das pernas (2s), finalização livre;	0,20
Parada de mãos (2s) finalizando no afundo;	0,30
1/2 (meio) giro sobre 1 pé; <b>(masculino: passo com ½ volta (180°))</b>	0,20
Dois (2) ou três (3) passos (sobrepasso) + reversão à frente de pernas alternadas;	1,00
Salto galope seguido de salto grupado; <b>(masculino: salto tesoura seguido de salto grupado)</b>	0,20
Estrela finalizando no afundo. ; <b>(masculino: estrela lateral; unir pernas à posição de frente para a pista – ¼ de volta - 90°)</b>	0,30
Rolamento para frente afastado e rolamento para frente grupado seguido de salto estendido com ½ (meia) volta;	0,50
Pernas em pequeno afastamento lateral, descer na ponte para trás ao apoio das mãos, elevar uma das pernas flexionando e estendendo, descer à posição decúbito dorsal. <b>(masculino: não elevar nenhuma das pernas)</b>	0,50
Posição Final: livre, deitada ou sentada. <b>(masculino: em pé)</b>	

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

**ATENÇÃO:** Não será acrescentado valor por execução de elementos adicionais na série, porém haverá dedução por falhas técnicas destes elementos.

### CAVALO

Plinto com 05 gavetas, 01 trampolim com 01 sarneije, 01 par de alças (taquinhos).

Série obrigatória.

<b>Plinto</b>	<b>VALOR</b>
1- 02 balanços; 2- passagem da perna esq. Para frente seguido de passagem da perna para tras; 3- idem com a direita	2,00
<b>Trampolim</b>	
01 volta de 360°.	1,00
<b>Alças</b>	
1- transporte lateral mãos alternadas para corpo (alça no meio dos braços) em apoio facial; 2- volta mãos nas alças;	2,00

3- transporte lateral mãos alternadas p/ corpo (para outro lado); 4- volta mãos nas alças.	
---	--

Elementos obrigatórios = 5,00 pontos

Execução Técnica e Postural = 10,00 pontos

Nota Final = Execução Técnica e Postural + Elementos obrigatórios

## **VII - Das Disposições Gerais**

**Artigo 10º** - Será de inteira responsabilidade das entidades participantes o exame médico de seus atletas; a organização se responsabiliza somente pela remoção em caso de acidente durante a competição.

**Artigo 11º** - O evento terá a supervisão técnica da Secretaria Municipal de Esportes Lazer e Recreação (Coordenadoria de Gestão das Políticas e Programas de Esporte e Lazer).