



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Ginástica Acrobática 2023

COPA BRASÍLIA **REGULAMENTO GERAL**

CAPÍTULO I - Das finalidades

Art. 1º - Divulgar, estimular e desenvolver a Ginástica Acrobática no Distrito Federal, além de servir como orientação para evolução técnica dos ginastas.

CAPÍTULO II - Da composição das equipes

Art. 2º - Um ginasta poderá participar no máximo de 2 (duas) provas. Por exemplo: uma ginasta compete em uma dupla feminina e posteriormente em um trio feminino, porém é premiada somente UMA vez.

Art. 3º - Não existe limite de inscritos por entidade.

CAPÍTULO III - Das categorias, provas, vestimenta, séries e área de competição

Art. 4º - Categoria: A categoria e a idade serão livres para ambos os sexos.

Art. 5º - Provas: Cada ginasta poderá participar no máximo de 02 (duas) provas:

- I. Dupla Feminina
- II. Dupla Masculina
- III. Dupla Mista (o base será do sexo masculino)
- IV. Grupo feminino
- V. Grupo Masculino.

Art. 6º - Vestimenta:

- I. Mulheres: *collant*, macacão ou shorts e blusa regata (tecido com elasticidade).
- II. Homens: shorts e blusa regata ou *leotard* de manga curta.
- III. Cabelos longos devem estar presos (sem enfeites que possam oferecer perigo ao ginasta) e não usar adereços (brincos, correntes, pulseiras e *piercing*).

Art. 7º - Série:

- I. Música livre - escolhida pelo treinador. Duração máxima de 1'30".
- II. A manutenção das figuras em anexo de todas as provas será de 3 (três) segundos.
- III. A série partirá de 10,0 pontos (se cumprido todos os elementos), sendo descontada a execução.

Art. 8º - Área de competição: Pista com 10 colchões de sarneige (12 metros) ou esteira da Ginástica Artística.

CAPÍTULO IV - Da inscrição

Art. 9º - A inscrição deverá ser feita via e-mail e de acordo com o calendário da FBG em formulário próprio, seguindo o protocolo de inscrições.

Art. 10º - Somente poderão se inscrever como técnicos e assistentes técnicos os professores com CREF em dia (validade) ou, somente no caso de assistente técnico, comprovar ser aluno regular do curso de Educação Física.

Art. 11º - O pagamento das taxas de inscrição dos ginastas e arbitragem das entidades será feito via boleto bancário emitido pela Federação. Os valores das taxas constam do Código de Taxas da FBG, disponibilizado no site da FBG.



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA

CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Art. 12º - É obrigatória a participação do técnico e/ou assistente técnico no Congresso Técnico da Competição (vide calendário da FBG).

Parágrafo único - Durante a competição somente poderão estar presentes na área de aquecimento os técnicos e assistentes técnicos inscritos.

CAPÍTULO V - Da premiação e classificação

Art. 13º - Medalhas de participação para todos os pares/grupos e troféu da seguinte forma:

- I. 1º lugar: 8,6 a 10;
- II. 2º lugar: 7,0 a 8,5;
- III. 3º lugar: 5,00 a 6,9;
- IV. Troféu para a entidade com o maior número de participantes.
- V. As fichas de avaliação (anexo 2), entregues aos árbitros no momento da apresentação do par/grupo, serão devolvidas aos técnicos de cada entidade ao término da competição.

CAPÍTULO VI - Regulamento Técnico

Art. 14º - *Série Obrigatória para todas as categorias*

- I. Pose inicial livre. (1,0)
- II. Executar uma flexibilidade (sapinho; ou abertura lateral ou anteroposterior; ou ponte; ou reversão para frente ou para trás). (1,0)
- III. Executar uma opção de figura estática número 1 (anexo 1) (manter 3 segundos). (1,0)
- IV. Executar um salto (grupado; ou galope; ou tesoura; ou pirulito). (1,0)
- V. Executar uma opção de figura dinâmica número 2 (anexo1) (1,0)
- VI. Executar um tumbling (rolamento para frente ou para trás grupado ou carpado - finalizando com salto estendido; ou estrela; ou rodante). (1,0)
- VII. Executar uma figura estática livre (manter 3 segundos). (1,0)
- VIII. Executar um equilíbrio (avião, passet, "Y" ou parada de três apoios) (manter 2 segundos). (1,0)
- IX. Executar um pivot (passet 180º (meia volta); ou 360º (uma volta). (1,0)
- X. Pose final livre. (1,0)



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA
CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Ginástica Acrobática 2022

COPA BRASÍLIA
ANEXO 01

PARES FEMININOS, MASCULINOS E MISTOS

	OPÇÃO A	OPÇÃO B	OPÇÃO C
ESTÁTICO			
DINÂMICO			

GRUPOS FEMININOS

	OPÇÃO A	OPÇÃO B	OPÇÃO C
ESTÁTICO			
DINÂMICO			

GRUPOS MASCULINOS

	OPÇÃO A	OPÇÃO B	OPÇÃO C
ESTÁTICO			
DINÂMICO			

X2



FEDERAÇÃO BRASILENSE DE GINÁSTICA
CNPJ Nº 00.468.983/0001-95

Ginástica Acrobática 2022

COPA BRASÍLIA - ANEXO 02

COPA BRASÍLIA DE GINÁSTICA ACROBÁTICA – 2022

ENTIDADE: _____

D.FEM. () D.MASC. () D.MIS. () TRIO FEM. () QUARTETO MASC. ()

GINASTAS: _____

DIFICULDADE - ELEMENTOS OBRIGATORIOS	VALOR	OBSERVAÇÃO
Pose inicial livre.	1,0	
Flexibilidade (sapinho; ou abertura lateral ou anteroposterior; ou ponte; ou reversão para frente ou para trás).	1,0	
Figura estática número 1 (manter 3 segundos).	1,0	
Salto (grupado; ou galope; ou tesoura; ou pirulito).	1,0	
Figura dinâmica número 2.	1,0	
Tumbling (rolamento para frente ou para trás grupado ou carpado - finalizando com salto estendido; ou estrela; ou rodante).	1,0	
Figura estática livre. (manter 3 segundos).	1,0	
Equilíbrio (avião, "Y" ou parada de três apoios) (manter 2 segundos).	1,0	
Pivot (paset 180º (meia volta); ou 360º (uma volta).	1,0	
Pose final livre.	1,0	
TOTAL DE DIFICULDADES	10,0	

EXECUÇÃO (DEDUÇÃO MÁXIMA 10,0)	DEDUÇÃO
Estabilidade das figuras estáticas.	_____
Amplitude no dinâmico.	_____
Estabilidade do Equilíbrio.	_____
Amplitude dos elementos individuais executados (cotovelos, joelhos, pontas).	_____
Sincronia e expressão.	_____
TOTAL POR DEDUÇÃO	_____

ARBITRO _____ **NOTA FINAL**

Preenchimento da mesa de premiação

1º lugar: 8,6 a 10,0

2º lugar: 7,0 a 8,5

3º lugar: 5,0 a 6,9