

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO, DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA - SEEC
COORDENADORIA DE DESPORTO - CODESP

REGULAMENTO ESPECÍFICO

GINÁSTICA ARTÍSTICA JERNS 2017



GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO, DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA - SEEC
COORDENADORIA DE DESPORTO - CODESP

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA - JERNS 2017

SALTO		
Altura 110cm ou 120cm.	Reversão para frente com trampolim	10,00
	Reversão para frente com mini-trampolim	7,00
	Salto afastado	5,00

Realiza dois saltos e conta a nota do melhor

Nota máxima de partida 10,00 pontos

Nota de execução 5,00 pontos

PARALELAS ASSIMÉTRICAS			
ELEMENTOS OBRIGATORIOS	1	*Subida em Oitava ao apoio facial ou	0.50
		*kipe ao apoio facial	2,00
	2	*Giro de quadril livre	0.50
	3	*Subidas grupada ao apoio dos pés (transferência)	2.00
		*Colocar um pé e o outro	1.00
	4	*Oitavão	1.00
		*Kipe BS	2,00
	5	*Três balanços no BA descer entre os varais	0,50
		*Saída em sub lançamento com pernas unidas ou afastadas: BA ou BB	1.50
		*Mortal grupado p trás	2.50
*Mortal esticado p trás		3,00	

Nota máxima de partida 10,00 pontos

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO, DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA - SEEC
COORDENADORIA DE DESPORTO - CODESP

Nota máxima de execução 5,00 pontos (cada elemento faltante acarretará em menos 1 ponto na nota de execução, só será considerado o elemento realizado aquele em que o ginasta realizar sozinho).

TRAVE DE EQUILIBRIO			
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS	1	*Entrada em esquadro com afastamento lateral na lateral da trave	0.50
	2	*Parada de mãos	1,00
	3	*Equilíbrio em uma perna (Avião) 90°	0,50
	4	*Reversão lateral (estrela) ou *Rolamento pra frente ou	1,00 0,50
	5	*Giro de 360° sobre um dos pés *Giro de 180° um dos pés	1.00 0,30
	6	*Salto com impulso de um dos pés	1.00
	7	*Salto com impulso nos dois pés	1.00
	8	*Reversão para trás	1,50
	9	*Uma combinação de movimentos próximos a trave.	0,50
	10	*Dois batmans para frente e dois na lateral com elevação das pernas de no mínimo 90°	0,50
	11	*Um elemento coreográfico no sentido lateral da trave	0,50
	12	Saída: <ul style="list-style-type: none"> • Rondante ou • Reversão a frente ou • Mortal a frente grupado 	0,50 1,00 2,00

Bônus –

- **Flic + 1.00**
- **Ligação dos saltos + 0,50**

Obs.: Os saltos deverão constar no código de pontuação e um deles deverá ter abertura de 180° das pernas, caso isso não ocorra, um dos saltos será invalidado.

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO, DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA - SEEC
COORDENADORIA DE DESPORTO - CODESP

Nota máxima de partida 12,50 pontos

Nota máxima de execução 5,00 pontos (cada elemento faltante acarretará em menos 1 ponto na nota de execução, só será considerado o elemento realizado aquele em que o ginasta realizar sozinho).

SOLO			
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS	1	*Rondante salto estendido	0,30
		*Rodante seguido de flicflac + salto estendido.	0,80
		*Rodante seguido de 2 flics + salto estendido	1,50
		*Rodante seguido de flic flac + mortal	2,00
	2	*Reversão à frente com chegada alternada dos pés, seguida de reversão pra frente com chegada simultânea dos pés ou	1,50
		* Duas reversões à frente com chegada alternada dos pés ou	1,00
		* Reversão à frente com chegada alternada dos pés	0,50
	3	Reversão lenta para trás	0,50
	4	Salto com afastamento lateral das pernas amplitude 180°.	1,00
	5	Estrela sem mãos	1,50
		Estrelinha	0,50
	6	Giro 360°	0,50
	7	Passagem de dança mínimo dois saltos simultâneos. Sendo que um deles com amplitude a 180°	1,00
	8	Elemento próximo ao solo	0,50
9	Mortal pra frente ou	2,00	
	Peixinho	1,00	

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA DE ESTADO, DA EDUCAÇÃO E DA CULTURA - SEEC
COORDENADORIA DE DESPORTO - CODESP

Bônus:

- Substituição da sequencia 2 por Reversão de duas mortal + 0,50
- Substituição da sequência 1 por rondante, flic, mortal esticado + 0,50

Nota máxima de partida 11,50 pontos

Nota máxima de execução 5,00 pontos (cada elemento faltante acarretará em menos 1 ponto na nota de execução, só será considerado o elemento realizado aquele em que o ginasta realizar sozinho).