



**Convidamos esta conceituada entidade a participar do IV Festival FESTGYMGA, que se fará realizar nos dias 07,08 e 09 de junho de 2024.**

**O objetivo do evento é fomentar a iniciação, a massificação e a socialização de jovens atletas, com tudo, introduzindo o sistema de regras da modalidade.**

**HORÁRIO:** 8 às 12h e das 13h30 às 19h. A programação será definida após as inscrições

**LOCAL:** Colégio FACEX – Capim Macio

**INSCRIÇÕES:** Até dia 03 de maio de 2024.

**LOCAL:** A confirmar.

As inscrições custam R\$ 65, o depósito deverá ser feito via PIX, através da chave CPF 915.894.014-68, ou na própria recepção da academia, em nome de Roberta Paula Lopes Dantas, a relação de participantes deverá ser enviada pelo e-mail [academiagymga@gmail.com](mailto:academiagymga@gmail.com), juntamente com o comprovante de depósito.

# 1. REGULAMENTO FESTGYMGA 2024

## 2.1 PARTICIPAÇÃO

Todas as categorias poderão participar. Assim, seguindo os critérios de participação.

Número ilimitado de ginastas

## 2.2 CATEGORIAS:

- **Baby: De 4 a 6 anos**
- **Nível 1 sem música: A partir de 6 anos**
- **Nível 2 com música (opcional): A partir de 6 anos**
- **Torneio: A partir de 7 anos**

## 2.3 AVALIAÇÃO

Todos os participantes serão avaliados, com isso, se faz necessário que os participantes realizem os exercícios proposto para cada nível. O festival será de grande importância para a avaliação técnica da modalidade.

## 2.4 PONTUAÇÃO

Festival: Cada aparelho receberá pontuação de 4 a 10 pontos.

## 2.5 PREMIAÇÃO:

Festival: Todas os participantes irão receber premiação (medalha) e brinde. Haverá premiação para o destaque de cada entidade, que tiverem a partir de 10 inscritos.

## BABY (até 5 ou 6 anos)

### Salto

Salto	Altura do colchão	Observações
Corrida salto esticado + rolamento finalizado em decúbito dorsal	50cm  (colchão gordo)	Será utilizado o trampolim

### Paralelas

Parte	Elemento
	<b>Barras Assimétricas</b>
1	BB – Queixo na BARRA 2s
2	BB – Oitavinha ao apoio na BB
3	BB – Giro de oitava, desce de oitava á frente
4	BB – Salta do bloquinho p/ BB/ realiza 3 balanços e solta atrás
5	BA – Deslocamento somente ida/ com ou sem ½ volta

**Obs. Os elementos 1 e 2, poderão ser feitos seguidos.**

### Trave

Parte	Elemento
1.	Entrada sentada + afastamento lateral (esquadro) + em pé na posição de apresentação
2.	Avião
3.	Elevação frontal das pernas 2X – braços na lateral
4.	Elevação frontal na posição do passé – braços na lateral
5.	Galope
6.	Salto estaendido
7.	Saída – salto afastado

### Solo

Parte	Elemento
1.	Avião
2.	Rolamento para frente
3.	Pirqueta
4.	Estrela (podendo usar o tapete)
5.	Cambalhota sapinho
6.	Vela
7	Ponte

\*Sem uso de música.

## TURMAS GYM 1 e GYM 2

### Salto 1

Salto (são dois saltos)		Altura do colchão	Observações
1	Salto esticado chegando em pé	100 cm + ou –  Plano alto	USO DO TRAMPOLIM
2	Rolamento finalizando em decúbito dorsal		
3	Parada de mãos finalizando em decúbito dorsal		

### Paralela 1 – NÍVEL 1

Parte	Elemento
	<b>Barras Assimétricas</b>
1	BB – Queixo na BARRA 2s
2	BB – Oitavinha ao apoio na BB
3	BB – Giro de oitava, desce de oitava á frente
4	BB – Salta do bloquinho p/ BB/ realiza 3 balanços e solta atrás
5	BA – Deslocamento somente ida/ com ou sem ½ volta

### Paralelas 2 – NÍVEL 2

Parte	Elemento
	<b>Barras Assimétricas</b>
1	Queixo na barra 5s
2	Oitava ao apoio
3	Realiza três lançamentos
4	Giro de quadril
5	Subida com um pé depois o outro, salto para BA
6	3 Balanços na BA, desce atrás

### Trave 1 - NÍVEL 1

Parte	Elemento
1	Entrada sentada + esquadro em afastamento lateral + em pé na posição de apresentação
2	Aviãozinho
3	Elevação frontal das pernas 2X – braços na lateral
4	Elevação frontal na posição do passé – braços na lateral
5	Galope
6	Salto estendido
7	De forma livre dar uma volta 360° com os dois pés

8	Na ½ ponta, dois passos para trás
9	Saída – rodante/ou salto afastado

## Trave 2 – NÍVEL 2

Parte	Elemento
1	Entrada livre + esquadro + elemento ou parte coreográfica próximo a trave
2	Equilíbrio facial: - Avião 2”:
3	Batmam frontal 2X
4	Parada de mãos ou ½ Parada de mãos
5	Posição de preparação para o giro + equilíbrio 2” sobre um dos pés na ½ ponta, perna livre na posição de passé - unir os pés em 3ª posição de ballet e giro de 180° sobre os dois pés com joelhos estendidos
6	Galope ou tesoura
7	Jump: Salto Grupado
8	Agachamento + ½ volta
9	Saída: A partir da corrida quicar com pernas unidas e salto estendido na ponta da trave (Preparação para o mortal de frente) ou mortal para frente Ou Saída de rodante/reversão

## Solo 1 – Nível 1

Parte	Elemento
1.	Avião
2.	Parada de mãos
3.	Rolamento para frente
4.	Piruetas
5.	Corrida Estrela
6.	Rolamento grupado de costas
7.	Rolamento sapinho
8.	Esquadro
9.	Vela
10	Ponte
11	Salto afastado

\*Sem uso de música.

## Solo 2 – Nível 1 ou 2

Parte	Elemento
1	Giro 360° sobre 1 pé
2	Avião
3	Parada de mãos
4	Rolamento para frente
5	Corrida estrela
6	Rolamento de costas
7	Rolamento esquadro, panqueca finalizando em decúbito ventral
8	Da posição de decúbito ventral, ½ volta, Vela, subindo com salto esticado com ½ volta
9	Ponte ou Parada ponte
10	Corre salto afastado
11	Corre rodante
12	Pose final

\*Sem uso de música.

## Solo 3 – Nível 2

Parte	Elemento
1	Rodante + salto estendido
2	Rolamento para trás carpado com braços estendidos
3	Deslocamento sobre uma perna (skip) uma vez cada perna, com elevação alternada de joelhos flexionados a frente, braços alternados contrários aos joelhos.
4	Giro 360° sobre um dos pés. Perna livre no Passé.
5	Galope + chassé + galope
6	Reversão lenta para trás
7	Reversão com pernas alternadas (3.105) + estrela

\*Com música.

**Na Categoria Torneio, segue o Regulamento do Torneio nacional, em qualquer nível.**

**Obs.: Na categoria do Torneio:**

- **No Salto, haverá o plinto em formato de mesa.**
- **A trave será mais baixa que a oficial.**
- **O solo será na pista de solo.**
- 

**Obs.: Talvez não tenha Paralela no Festival.**

# FICHA DE INSCRIÇÃO

Nº	Nome	Nascimento	1. Baby 2. S/música 3. C/ música 4. Torneio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

**Obs.: É obrigatório colocar a data de nascimento e identificar se a categoria é Baby, nível 1 ou 2, com ou sem música. Ou com música do Torneio.**