



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

REGULAMENTO

A competição será realizada no dia 11 de novembro (sábado).

Horário: A partir das 8h no Clube Asbac.

Endereço: Setor de Clubes Esportivos Sul, Trecho 2, Conjunto 31, Avenida das Nações Sul, logo após do Píer 21.

Inscrição: Deverá ser por equipe e até o dia 31 de outubro (terça-feira). As inscrições serão exclusivamente online, mas antes de inscrever a equipe, o responsável deverá entrar em contato com a Organização pelo telefone 3212-5424 ou pelo e-mail esportes@asbac.com.br, informando o nome da equipe e o número de ginastas que pretende inscrever. A Organização vai criar e informar um código para que o responsável pela equipe insira no momento da inscrição e dessa forma será gerado o boleto bancário referente ao número de ginastas que serão inscritos pela equipe.

Exemplo: No site constará o valor único de inscrição de R\$ 3.500,00, equivalente a 100 ginastas. Se a equipe for inscrever 30 ginastas, será criado um código com o desconto de R\$ 2.450,00, portanto após inserir o código, será gerado um boleto bancário para pagamento no valor R\$ 1.050,00, referente aos 30 ginastas.

• Site: www.asbac.com.br, acessando **Torneios e Eventos** no **Menu Esportes**.

- Após ter entrado em contato com a Organização informando o número de ginastas que pretende inscrever e ter recebido de volta o código, todo representante de equipe deverá efetuar um cadastro no site de inscrição online, principalmente o nome, data de nascimento, telefone, e-mail, o nome da equipe (Clube, Colégio, Academia ou Escola de Ginástica Artística), confirmar que estão cientes do Regulamento do 7ª Copa Asbac de Ginástica Artística e que todos os atletas estão aptos à prática esportiva e aceitam os riscos inerentes ao Evento, isentando a Associação dos Servidores do Banco Central – Asbac Brasília de qualquer responsabilidade sobre sua saúde.

- Deverá também marcar no momento da inscrição as seguintes opções: estão cientes que não haverá devolução do valor da taxa de inscrição em hipótese alguma e que cedem todos os direitos de utilização de sua imagem, renunciando ao recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com direitos a televisão ou qualquer outro tipo de transmissão e/ou divulgação, promoções, internet e qualquer mídia em qualquer tempo.



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

Obs. Cada equipe deverá enviar a relação com os nomes completos e os níveis dos (as) ginastas até o dia 31/10 para o e-mail: esportes@asbac.com.br.

- Caso algum interessado tenha dificuldade em fazer a inscrição pelo site ou não tenha equipamento e acesso à internet, poderá comparecer na Gerência de Esportes para utilizar e realizar a inscrição com suporte do Clube. Horário de Funcionamento da Gerência de Esportes: de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

- Valor da inscrição por ginasta:

- R\$ 35,00.

Obs. Caso não compareça ou haja desistência, não haverá devolução do valor da inscrição.

Participantes:

Cada entidade poderá inscrever um número ilimitado de ginastas.

Premiação:

Todas as crianças inscritas serão premiadas com medalha de participação e certificado contendo suas respectivas notas e classificação segundo a pontuação abaixo:

1º lugar- Acima de 76 pontos no feminino, e 57,00 pontos no masculino;

2º lugar- de 72,00 a 75,99 pontos no feminino, e 54,00 a 56,99 pontos no masculino;

3º lugar- abaixo de 71,99 pontos no feminino, e abaixo de 53,99 pontos no masculino.

Além desta, serão premiados com brinde surpresa, os destaques de cada nível, ou seja, aqueles que somarem mais pontos no individual geral.

Sendo premiados:

- Os três primeiros nos níveis com até 15 inscritos;
- Os seis primeiros nos níveis com um mínimo de 16 e um máximo de 25 inscritos;
- Os dez primeiros nos níveis com um mínimo de 25 inscritos.



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

Provas:

Feminino

- a) Salto;
- b) Paralela;
- c) Trave de equilíbrio;
- d) Solo (pista ou esteira de 14 a 16m).

Masculino

- a) Solo (pista ou esteira de 14 a 16m);
- b) Salto;
- c) Barra.

Julgamento:

Requisitos de composição – 10,00 pontos.

Execuções técnicas e posturais – 10.00 pontos.

Arbitragem:

Os árbitros serão da Federação Brasiliense de Ginástica.

Regulamento Técnico

Nível 1 – Feminino

Salto – Plinto 4 Gavetas

Parada caindo deitado em decúbito dorsal	10pts
- Plano alto	

O ginasta deverá apresentar somente um salto.



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

Paralela

Oitava	2,50pts
Giro de quadril	5,00pts
Saída em sublançamento com os pés na barra	2.50pts

Trave de Equilíbrio – 1m de altura

Entrada em esquadro (sentido longitudinal ou transversal)	1,00pts
Um exercício acrobático	1,50pts
Um salto de dança com impulso em um dos pés	1,50pts
Um salto de dança com impulso nos dois pés (exceto estendido)	1,50pts
Preparação de giro e passê na meia-ponta 2"	1,00pts
Um avião acima de 90°	1,50pts
Saída em reversão	2,00pts

Solo

Reversão com chegada em pernas alternadas	2,50pts
Rodante salto estendido	2,00pts
Giro 180°	1,00pts
Dois saltos de dança, sendo um deles com afastamento anteroposterior das pernas	2,00pts
Ponte para trás	2,50pts



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

Nível 1 – Masculino

Salto – Plinto 4 Gavetas

Parada caindo deitado em decúbito dorsal - Plano alto	10pts
--	-------

O ginasta deverá apresentar somente um salto.

Barra

Oitava	2,50pts
Giro de quadril	5,00pts
Saída em sublançamento	2.50pts

Solo

Avião	1.00pts
Parada de mãos ao rolamento para frente	1.00pts
Roda (estrela)	2.00pts
Rolamento para trás na posição carpada	2.00pts
Afastamento lateral das pernas ao cachorrinho 2''	1.00pts
Vela e retorno a posição fundamental	1.00pts
Rodante	2.00pts

Nível 2 – Feminino

Salto – Plano Alto 50 cm

Parada de mãos caindo deitado em decúbito dorsal	10.00pts
--	----------



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

Solo

Parada de mãos	1,50pts
Ponte com início e finalização livres	2,00pts
Preparação de giro e passê na meia ponta	1,00pt
Dois saltos ginásticos iguais ou diferentes	2,00pts
Um rolamento	1,50pts
Um exercício acrobático	2,00pts

Trave

Entrada em apoio lateral, passagem da perna alta à posição cavalgada	2,00pts
Salto com impulso nos dois pés (pode ser estendido)	2,00pts
Meio giro nos dois pés	1,50pts
Avião 90°	2,00pts
Saída em rodante	2,50pts

Paralela

Oitava	5,00pts
Saída em lançamento para trás	5,00pts

Nível 2 – Masculino

Salto – Plano Alto 50 cm

Parada de mãos caindo deitado em decúbito dorsal	10.00pts
--	----------



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

Solo

Avião	1,50pts
Salto tesoura	1,00pts
Parada de mãos	2,00pt
Rolamento para trás	2,00pts
Cachorrinho	1,50pts
Um exercício acrobático	2,00pts

Barra

Oitava	5,00pts
Saída em lançamento para trás	5,00pts

Nível 3 - Feminino

Salto – Plano Alto 50 cm

Salto estendido	10pts
-----------------	-------

Solo

Um rolamento	2,00 pts.
Vela	2,00 pts.
Exercício de flexibilidade	2,00 pts.
Estrela	2,00 pts.
Um salto ginástico	2,00 pts.

Trave

Passos na meia ponta	2,00 pts.
----------------------	-----------



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

Deslocamento lateral	2,00 pts.
Equilíbrio com perna livre no passe	2,00 pts.
Salto estendido	2,00 pts.
Saída em salto ginástico livre	2,00 pts.

Paralela

Oitava com ajuda de plano alto	5,00 pts.
Saída em rolamento para frente	5,00 pts.

Nível 3 - Masculino

Salto – Plano Alto 50 cm

Salto estendido	10pts
-----------------	-------

Solo

Um rolamento	2,00 pts.
Vela	2,00 pts.
Exercício de flexibilidade	2,00 pts.
Estrela	2,00 pts.
Um Salto ginástico	2,00 pts.

Paralela

Oitava com ajuda de plano alto	5,00 pts.
Saída em rolamento para frente	5,00 pts.

As séries de trave e solo deverão ser compostas somente pelos elementos obrigatórios descritos, com coreografia livre.

A ordem de apresentação dos elementos obrigatórios poderá ser feita livremente.



GERÊNCIA EXECUTIVA DE ESPORTES

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.

Poderão ser executados os saltos galope, tesoura e grupado no solo.

A série poderá ser feita com música ou não, e a música será **A MESMA DA COPA BRASÍLIA DE GINÁSTICA EXCETO PARA O NÍVEL 1 (PODE UTILIZAR OUTRA MÚSICA).**

GYM BABY – Até 6 anos

Solo

- Rolamento para frente no plano inclinado;
- Rolamento para trás no plano inclinado;
- Vela;
- Afastamento frontal das pernas e flexão do tronco para frente (cachorrinho);
- Roda na tampa do plinto.

Salto

- Salto estendido com plano alto de 30 cm.

Trave

- Deslocamento livre sobre a trave (pode ter ajuda do professor).

Paralela

Deslocamento de um lado a outro na suspensão.