FBG
Federação Bahiana de Ginástica

CampeOnline

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA AERÓBICA

ESPORTE POR TODA PARTE

sudesb
SUPERINTENDÊNCIA DOS DESPORTOS DO ESTADO DA BAHIA

GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA DO TRABALHO, EMPREGO, RENDA E ESPORTE

1. GENERALIDADES

1.1. A Federação Bahiana de Ginástica, obedecendo as regras da OMS e das autoridades brasileiras, frente a PANDEMIA, que estamos vivenciando, elaborou um Evento 100% online, visando promover um “movimento” para a Ginástica Aeróbica, mobilizando os Clubes/ Escolas/Projetos e ginastas para mais uma Etapa de forma ativa e produtiva para toda a comunidade gímnica do Estado da Bahia.

2. PARTICIPAÇÃO

2.1. Poderão participar do CampeOnline 2 de Ginástica 2021.

2.1.1 Todas as ginastas que sejam filiadas, vinculadas e ou que pratiquem e desejem participar do evento e as ginasta da cidade de Aracaju.

2.1.2 A inscrição será realizada através do clube, escola que a ginasta seja aluna.

3. INSCRIÇÕES

3.1. O CampeOnline de Ginástica é um evento aberto às ginastas de clubes, interessados a difundir o seu trabalho, de uma maneira “remota” – “online, nesse período de quarentena.

3.2. O referido Evento seguirá regulamento especifico, e acontecerá em três nivelamentos, sabendo-se:

CATEGORIAS	NÍVEL INICIANTE	NÍVEL INTERMEDIÁRIO	NÍVEL AVANÇADO
Infantil 09 a 11 anos (2009,2010,2011)	Ginastas que iniciaram na modalidade no ano de 2020 e ou que ainda participaram de cursos de outras modalidades, competições, sejam elas amistosas ou oficiais.	Ginastas que já participaram de cursos, eventos amistosos on line e ou Torneios Estaduais, Regionais e Nacionais, ou ginastas que tenham vindo de outras modalidades ginásticas.	Ginastas que já participaram de campeonatos brasileiro e eventos internacionais
Infanto Juvenil 12 a 14 anos (2008,2007,2006)			
Juvenil 15 a 17 anos (2005,2004,2003)			
Adulto 18 anos acima (2002...)			

3.3. Será de responsabilidade de cada entidade/clube, a correta inscrição no nível e categoria de cada ginasta, sob pena de desclassificação da mesma.

4. PROVAS

4.1. Individual Masculino - 01 (um) ginasta masculino.
4.2. Individual Feminino – 01 (um) ginasta feminino.

5. UNIFORME

5.1. Collant de apresentação.
5.1.2. Uniforme de treino do clube/escola.

6. ROTINA

6.1. As rotinas (ou coreografias) devem ter a duração de 1 minuto.

7. MÚSICA

7.1. A música é de livre escolha dos participantes, desde que os temas não incluam: violência, raça, religião, sexo.

8. PREMIAÇÃO

8.1. Serão agraciadas com PREMIAÇÃO ESPECIAL (Medalhas e Brindes), as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar, por categoria e nível.

8.2. Certificado para todos os participantes.

8.3. Não há regra de desempate.

Este Regulamento é regido pelas diretrizes do Código de Pontuação (COP) de Ginástica Aeróbica da FIG, com suas devidas adaptações para atender as demandas do processo atual da Copa Online.

Os casos omissos serão resolvidos pelo CT GAE FBG.

NÍVEL INICIANTE

- Rotinas (ou coreografias) conforme os vídeos adotados. O vídeo da coreografia será disponibilizado pela Federação Baiana, por e mail e site.

- As sequências de movimentos devem ser as mesmas dos vídeos.

- Variações são permitidas nos seguintes movimentos: elevações, poses inicial e final, transições e ligações, formações, direções, descolamentos, movimentos dos braços.

São obrigatórios 04 (quatro) elementos de dificuldade, 01(um) para cada Grupo:

Grupo A

- Flexão Peitoral ou Tríceps com Joelhos apoiados no solo (0,05).
- Flexão Peitoral ou Tríceps (0,10).

Grupo B

- Esquadro "L" com 1 ou 2 calcanhares levemente apoiados e mantido, por 2 segundos (0,10).
- Esquadro Afastado (0,20).
- Esquadro "L" (0,20).

Grupo C

- Salto Afastado em X (0,10).
- Salto Grupado (0,20).
- 1 Giro Pirueta no ar (0,30).

Grupo D

- "Avião" paralelo ao solo mantido por 2 segundos (0,10).
- Espacate sagital (0,10).
- Espacate frontal (0,10).
- Espacate vertical (0,20).
- 1 Giro Pirueta (0,20).
- Panqueca , Passagem pela frontal (0,30)

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

- Rotinas (ou coreografias) com passos básicos e sequências de exercícios aeróbicos de livre escolha, que poderão ser utilizadas em todas as categorias e provas.

- São obrigatórios 04 (quatro) elementos de dificuldade, 01 (um) para cada grupo, de livre escolha (até 0,30).

- Um movimento acrobático no máximo é permitido.

Grupo A

- Flexão Peitoral ou Tríceps com Joelhos apoiados no solo (0,05).
- Flexão Peitoral ou Tríceps (0,10).
- Flexão Wenson (0,20)

Grupo B

- Esquadro "L" com 1 ou 2 calcanhares
- levemente apoiados e mantido, por 2 segundos (0,10).
- Esquadro Afastado (0,20).
- Esquadro
- Esquadro Afastado ½ giro (0,30)

Grupo C

- Salto Afastado em X (0,10).
- Salto Grupado (0,20).
- 1 Giro Pirueta no ar (0,30).
- Salto Afastado (0,30)

Grupo D

- "Avião" paralelo ao solo mantido por 2 segundos (0,10).
- Espacate sagital (0,10).
- Espacate frontal (0,10).
- Espacate vertical (0,20).
- 1 Giro Pirueta (0,20).
- Panqueca ,Passagem pela frontal (0,30)

NÍVEL AVANÇADO

- Rotinas (ou coreografias) com passos básicos e sequências de exercícios aeróbicos de livre escolha.

- São obrigatórios 04 (quatro) elementos de dificuldade, conforme a categoria por Idade, sendo 1 elemento para cada Grupo de elementos: A, B, C e D.

  - Categoria Infantil: valor 0,10 até 0,40 no máximo
  - Categoria Infanto-juvenil: valor 0,10 até 0,60 no máximo
  - Categoria Juvenil: valor 0,10 até 0,70 no máximo
  - Categoria Adulta: valor 0,20 até 0,80 no máximo

- 02 (dois) movimentos acrobáticos no máximo é permitido.
- Nas categorias Infantil e Infanto-Juvenil o salto mortal será proibido.