

INFORMAÇÕES GERAIS

Programa Esporte Educacional/Jogos Escolares de
Uberaba – JEURA /2013

Uberaba, 21 de novembro de 2013.

CRONOGRAMA ATUALIZADO

Programa Esporte Educacional/Jogos Escolares de Uberaba – JEURA /2013

	Período	horário	Local	Congress o técnico	N atletas
ATLETISMO	ADIADO PARA PRIMEIRO SEMESTRE DE 2014				
NATAÇÃO	04 de dezembro	13:30 às 17:00	Piscina do Jockey Centro	03 de dezembro às 13:00	3 por prova
JUDÔ	22 de novembro	14:00	Ginásio do Jockey	22 novembro 13:30	3 por peso
GINÁSTICA	02 de dezembro	13:30	Cemea Boa Vista	02 de novembro	
XADREZ	25 de novembro	13:30	Jockey	25 novembro às 13:30	3 atletas
PETECA	03 de Dezembro	13:30	CEMEA BOA VISTA	13:00	2 duplas
TENIS DE MESA	ADIADO PARA PRIMEIRO SEMESTRE 2013				
BADMINTON	ADIADO PARA PRIMEIRO SEMESTRE 2013				

PROGRAMAÇÃO GINÁSTICA ARTÍSTICA GERAL

LOCAL: CEMEA ABADIA

DATA: 02/12/2013

HORARIO:

- 13h Congresso Técnico
- 13h30min h Aquecimento Geral
- 13h45min h Desfile de Abertura
- 14h Início da Competição

FINALIDADE: Proporcionar aos iniciantes na prática de Ginástica Artística e Ginástica de Trampolim em idade escolar, atividade competitiva a fim de que possam demonstrar suas potencialidades.

PARTICIPAÇÃO: Poderão participar da competição quantos atletas

quiserem desde que esses tenham idade escolar e estejam devidamente matriculados em escola de ensino regular.

CATEGORIAS: 6 a 8 - Pré-Mirim

8 a 10 - Mirim

10 a 14 - Pré-Infantil

14 a 17 – Infantil

PROVAS: GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

●Solo e Trave de Equilíbrio

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

●Solo e Salto

GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

●Mini-trampolim

PREMIAÇÃO: Individual por prova (masculino e feminino) por categoria e por aparelho

1º lugar – Medalha de Ouro

2º lugar – Medalha de Prata

3º lugar – Medalha de Bronze

INSCRIÇÕES: Cada professor deverá enviar um e-mail confirmando

a participação de sua escola devidamente com a ficha de inscrição

de cada aluno/atleta ate a data de 27/11 para a Prof Júlia Gontijo no seguinte e-mail:

Julia_gontijoo@hotmail.com

A ficha de inscrição pode ser retirada pelo e-mail juntamente com

o regulamento da competição.

A competição será dividida em 3 níveis:

Nível I: Iniciante

Nível II: Intermediário

Nível III: Avançado

EXERCÍCIOS OBRIGATORIOS:

GINÁSTICA ARTÍSTICA

PROVA: SOLO

NÍVEL I (Iniciante): Nota de partida – 14,00 pts

Dificuldade-9,00pts Apresentação – 5,00 pts

1-Avião frontal

2-Rolamento para frente grupado

3-Rolamento para frente afastado

4-Esquadro L

5-Esquadro V

6-Vela

7-Ponte

8-Posição Selada (Piolho)

9-Estrela

Nível II (Intermediário): Nota de partida – 17,00 pts

Dificuldade-12,00pts Apresentação – 5,00 pts

Todos os elementos da série I mais 3 elementos livres.Ex:

Reversão, Espacate, Parada de 3 apoios, etc...

Nível III (Avançado): G.A.M.

Nota de partida – 13,00 pts Dificuldade –

7,00 pts Apresentação –

6,00 pts (série I)

1-Posição fundamental elevação lateral dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental

2-Rodante um flic seguido de

3-Um flic salto levemente selado aterrissagem

4 -Oitava à p. de mãos com os braços estendidos

5-Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)

6 -Esquadro afastado (2 seg.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.

7-

P. de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente à posição fundamental.

8-

Corrida seguida de mortal p/ frt grupado a posição fundamental.

Nota de partida – 14,00 pts Dificuldade –

8,00 pts. Apresentação

– 6,00 pts. (série II)

1-Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental.

2- Rodante um flic seguido de

3-mortal para trás grupado

4-Oitava à p. de mãos com os braços estendidos

5-Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)

6-Esquadro afastado (2 seg.) seguido de

7-P. de mãos a força (2 seg.) rolamento à frente com as pernas estendidas até a posição fundamental.

8- Pequena corrida seguida de reversão seguido de

9-Mortal p/ frt grupado à posição fundamental.

Nível III (Avançado): G.A.F.

Nota de partida – 16,00 pts Dificuldade –

10,00 pts. Apresentação

– 6,00 pts. (série I)

1-Rondada , flic-flac , salto estendido.

2- Reversão para frente com chegada alternada dos pés, seguida de outra reversão para frente com chegada alternada dos pés.

3- Giro de 360º sobre um dos pés

4- Passagem de dança, em grande afastamento ântero-posterior das pernas com impulso em um dos pés

5- Reversão lenta para trás/Ponte para trás.

Nota de partida – 18,00 pts Dificuldade –

12,00 pts. Apresentação

– 6,00 pts. (série II)

1-Rondada , flic-flac, flic-flac , salto estendido

2- Reversão para frente com chegada alternada dos pés, seguida de outra reversão para frente com chegada alternada dos pés.

- 3- Giro de 360º sobre um dos pés
- 4- Passagem de dança, em grande afastamento ântero-posterior das pernas com impulso em um dos pés
- 5- Reversão lenta para trás/Ponte para trás.
- 6-Mortal grupado para frente

Nota de partida – 20,00 pts Dificuldade – 14,00 pts. Apresentação – 6,00 pts. (série III)

- 1-Rondada, flic-flac , mortal para trás grupado
- 2- Reversão para frente com chegada alternada dos pés, seguida de outra reversão para frente com chegada alternada dos pés.
- 3- Giro de 360º sobre um dos pés
- 4- Passagem de dança, em grande afastamento ântero-posterior das pernas com impulso em um dos pés
- 5- Reversão lenta para trás/Ponte para trás.
- 6-Mortal grupado para frente
- 7-Um elemento acrobático de voo sem o apoio das mãos, para frente ou lado (exceto mortal p/frente grupado). Ex: roda sem mãos, reversão sem mãos.

PROVA: SALTO

NÍVEL I (Iniciante): Salto “sapinho” sobre o plinto com 3 caixas

Nível II (Intermediário): Salto “sapinho” sobre o plinto com 4 caixas

NÍVEL III (Avançado): Reversão sobre o cavalo/mesa

PROVA: TRAVE DE EQUILIBRIO

NÍVEL I (Iniciante): Avião Frontal, Salto Galope, Saltito, giro 180°, saída de salto grupado.

Nível II (Intermediário): Avião Frontal, Salto Galope, Saltito, giro 180°, saída de salto grupado/salto afastado.

NÍVEL III (Avançado): Esquadro Afastado, Avião Lateral, Estrela, Salto Galope, Saltito, giro 360°, saída de Rondada/Passagem sobre

o corpo/Mortal para Frente

GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

PROVA: MINI-TRAMPOLIM

Cada aluno/atleta terá direito á executar 2 saltos de sua preferência,sendo que o segundo salto deverá ser diferente primeiro.

NÍVEL I e NIVEL II: Salto Estendido, Salto Grupado, Salto Afastado

,
Salto Carpado, 180°, 360°.

Informações importantes:

Os módulos de disputa (categorias):

Módulo I - Para alunos-atletas nascidos nos anos de 2000, 2001 e 2002.

Módulo II - Para alunos-atletas nascidos nos anos de 1999, 1998 e 1997.

Módulo III – Para alunos-atletas nascidos nos anos 1996, 1995 e 1994.

Modalidades Naípe

- Atletismo masculino/ feminino
- Badminton masculino/feminino
- Basquetebol masculino/ feminino
- Futsal masculino/ feminino
- Ginástica artística masculino/feminino
- Judô masculino/feminino
- Handebol masculino/ feminino
- Natação masculino/ feminino
- Peteca masculino/feminino
- Voleibol masculino/ feminino
- Xadrez masculino/ feminino
- Tênis de mesa masculino/feminino.

Informações completas no site: www.uberaba.mg.gov.br/smel

ou pelo telefone da Secretaria de Esporte: 3318 0531 ou 3318 0541 ou 3318 0539

Prof. Ms. Carlos Alberto: 8868 2373 (responsável técnico).