



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

CAMPEONATO VIRTUAL DE SALTOS ORNAMENTAIS DA FRDEDF



21 de agosto a 04 de setembro de 2021 Brasília-DF

SRES Quadra 10 Bloco X Casa 75 Cruzeiro Velho – Brasília/DF, CEP 70.645-240

CNPJ 04.081.340.0001-45

Fone: 61 99293-4480

E-mail: frdedf@frdedf.org.br



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

REGULAMENTO GERAL

CAPÍTULO I – DAS FINALIDADES

ART. 1º - O Desafio Virtual de Saltos Ornamentais da **FRDEDF** – tem por objetivo incentivar, em período de isolamento social, a prática desportiva estudantil, enaltecendo benefícios educacionais e comportamentais inerentes à atividade, como a amizade, a confraternização, a saúde e a disciplina.

CAPÍTULO II – DA ORGANIZAÇÃO E EXECUÇÃO

ART. 2º- O Desafio Virtual de Saltos Ornamentais da **FRDEDF** é um evento promovido e realizado pela Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e Entorno (**FRDEDF**), em parceria com a SALTOS BRASIL e apoio da Confederação Brasileira do Desporto Escolar (**CBDE**).

Parágrafo único: Todas as Instituições de Ensino participantes, bem como alunos e familiares, dirigentes, árbitros e técnicos estarão submetidos às normas, regulamentos, regimentos e determinações técnicas e disciplinares do Comitê Organizador, formado por: Presidente da **FRDEDF**, Supervisor de Evento, Assistente de Coordenação e Coordenador Geral.

CAPÍTULO III – DAS RESPONSABILIDADES

ART. 3º- Ao Comitê Organizador, definido pela **FRDEDF**, caberá estimular a participação das Instituições de Ensino, fazendo uso dos meios de divulgação ao seu alcance.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

ART. 4º- É de responsabilidade do Comitê Organizador:

- a) Acompanhar e supervisionar permanentemente a competição;
- b) Realizar a coordenação técnica e a supervisão do evento;
- c) Garantir o funcionamento dos sistemas eletrônicos de recebimento de inscrições para as competições, bem como prezar pela observância técnica das orientações deste instrumento e também da divulgação de resultados do evento.
- d) Elaborar o cronograma, a programação, e o resultado final, bem como supervisionar a arbitragem e a transmissão final do evento.
- e) Receber, organizar e zelar por todo o material enviado pelos participantes, incluindo fichas e documentos de inscrição.

ART. 5º Ao Comitê Organizador caberá desclassificar, de forma imediata e em procedimento sumário, participantes cuja documentação seja faltante ou incompleta, ou qualquer incompatibilidade identificada com as informações fornecidas no ato da pré-inscrição.

CAPÍTULO IV – DO PERÍODO E MEIO DE REALIZAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL E ENTORNO

ART. 6º- O Desafio Virtual de Saltos Ornamentais, será realizado no período **de 21 de agosto a 04 setembro de 2021**. Período que inclui as fases de inscrição, envio do material de vídeo (link) para análise, avaliação da arbitragem e divulgação do resultado final, conforme ART. 10º deste instrumento.

ART. 7º- O Desafio Virtual de Saltos Ornamentais, terá um modelo de execução virtual, desde a inscrição através do site da **FRDEDF**, <https://www.frdedf.org.br/cadastro/atleta>, até o envio do material de vídeo (link)



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

conforme solicitado neste instrumento. O resultado da competição também será divulgado no site da **FRDEDF** dentro do prazo previsto no cronograma (ART. 10º).

CAPÍTULO V – DA PARTICIPAÇÃO

ART. 8º- Poderão participar do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais, estudantes regularmente matriculados e frequentes no curso de Educação Básica até a data de 10/08/2021 em Instituições de Ensino cadastradas à **FRDEDF**, com idades entre 7 e 18 anos, ou seja, os nascidos entre 2003 e 2014.

Parágrafo primeiro: O Estudante/Atleta, ao se inscrever na competição concorda com o estabelecido neste regulamento e se compromete com o fair play, jogo limpo, na sua participação.

Parágrafo segundo: Não há limite para o número de inscritos por Instituição de Ensino.

Parágrafo terceiro: Alunos com vínculo com instituições de ensino de nível Superior **não** poderão disputar Desafio Virtual de Saltos Ornamentais da **FRDEDF** – devendo a matrícula em Instituição de Ensino ser comprovada através de comprovante de matrícula e/ou de pagamento de mensalidade e/ ou carteirinha escolar anexado no ato da inscrição.

Parágrafo quarto: A constatação do descumprimento do artigo acima, e dos seus parágrafos acarretará a eliminação do aluno irregularmente inscrito, bem como perda dos pontos obtidos na contabilização do resultado final das Instituições de Ensino.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

Parágrafo quinto: Serão consideradas pertencentes ao Distrito Federal e Entorno todas as cidades do Distrito Federal, e as seguintes cidades do Entorno:

a) Estado de Goiás: Abadiânia, Água Fria de Goiás, Águas Lindas de Goiás, Alexânia, Alto Paraíso de Goiás, Alvorada do Norte, Barro Alto, Cabeceiras, Cavalcante, Cidade Ocidental, Cocalzinho de Goiás, Corumbá de Goiás, Cristalina, Flores de Goiás, Formosa, Goianésia, Luziânia, Mimoso de Goiás, Niquelândia, Novo Gama, Padre Bernardo, Pirenópolis, Planaltina, Santo Antônio do Descoberto, São João d'Aliança, Simolândia, Valparaíso de Goiás, Vila Boa e Vila Propício.

b) Estado de Minas Gerais: Arinos, Buritis, Cabeceira Grande e Unaí.

ART. 9º - Para inscrição dos alunos participantes do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais 2021 e para fins de comprovação de idade e status legal serão aceitos:

- a) Cópia da carteira de identidade;
- b) Cópia da certidão de nascimento;
- c) Cópia do passaporte;
- d) Cópia da carteira de trabalho (modelo novo);

CAPÍTULO VI – DAS INSCRIÇÕES

ART. 10º - As inscrições no Desafio Virtual de Saltos Ornamentais são **GRATUITAS** e serão realizadas em três etapas:

- 1) Pré-inscrição pelo aluno no site da **FRDEDF**(<https://frdedf.org.br/cadastro/atleta>);
- 2) Ao terminar a pré-inscrição você receberá um e-mail de confirmação com um termo de autorização. O termo deve ser assinado pelo responsável do aluno caso esse tenha



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

menos de 18 anos ou pelo próprio aluno, caso seja maior de 18 anos. Responda o e-mail anexando uma foto no Termo assinado. O documento deverá ser encaminhado juntamente com o link dos vídeos no seguinte e-mail: competicoes@frdedf.org.br

3) Validação das inscrições pela **FRDEDF**;

Parágrafo primeiro: O responsável legal pelo aluno deverá preencher corretamente seus dados no campo dados do responsável no Formulário on line de inscrição contido no site da Federação, e anexar os documentos solicitados nos espaços fornecidos no site da **FRDEDF**.

Parágrafo segundo: Ao se inscreverem, os alunos e seus responsáveis assumem total responsabilidade pelas informações prestadas, e se comprometem a seguir os termos deste Regulamento Geral e outras possíveis determinações do Comitê Organizador.

Parágrafo terceiro: O Comitê Organizador poderá solicitar às Instituições de Ensino documentos que comprovem as informações enviadas no ato da inscrição.

Parágrafo quarto: Para inscrição no site, o número do documento de identificação digitado deve ser do aluno, **não sendo permitida** a inclusão de número de documentos de terceiros (incluindo Pai, Mãe ou Responsável).

Parágrafo quinto: A constatação do descumprimento deste artigo e seus parágrafos acarretará a eliminação imediata do aluno irregular, bem como perda dos pontos obtidos na contabilização do resultado final das Instituições de Ensino.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

Parágrafo sexto: Os alunos deverão seguir o cronograma apresentado abaixo:

DATA	PROCEDIMENTOS
21 a 30/08/2021	Período das inscrições do aluno/responsável através do site da FRDEDF (inserção de dados, documentos e Termo de Ciência e Responsabilidade). www.frdedf.org.br Envio do Termo de Ciência assinado e link dos vídeos dos Saltos para avaliação da arbitragem da modalidade do Desafio dos Saltos Ornamentais.
31/08 a 02/09/2021	Validação das inscrições do aluno/atleta realizadas no site da FRDEDF e Avaliação dos vídeos do Desafio de Saltos.
02 a 03/09/2021	Sistematização dos Resultados
04/09/2021	Divulgação do Resultado Final do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais

Parágrafo sétimo: Os estudantes/atletas ou responsáveis que no ato da Inscrição não encontrarem correspondência para a Instituição de Ensino que estão matriculados, deverão agilmente entrar em contato com a diretoria da Instituição de Ensino e solicitar que a escola realize o cadastro da Instituição no site da Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e Entorno <https://frdedf.org.br/cadastro/instituicao>. Após a Instituição de Ensino se cadastrar junto à **FRDEDF**, o aluno/atleta poderá selecionar a referida escola no ato da Inscrição.

CAPÍTULO VII – DOS NÍVEIS E CATEGORIAS

ART. 11º- O Desafio Virtual de Saltos Ornamentais será regido de acordo com as Regras Oficiais da Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais – Saltos Brasil, salvo o estabelecido neste Regulamento.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

Parágrafo primeiro: Conforme detalhado no Regulamento Específico da Competição, serão disputadas nos seguintes níveis e categorias:

Iniciante 1: F, E, D e C;

Iniciante 2: E, D e C;

Experiente: E, D, C, B, A,

Parágrafo segundo: O aluno poderá competir apenas em uma categoria.

CAPÍTULO VIII – DAS ORIENTAÇÕES PARA GRAVAÇÃO DO VÍDEO

ART. 12º - Os links dos vídeos devem ser enviados no seguinte endereço eletrônico: competicoes@frdedf.org.br. Para upload do vídeo no site do YouTube, os atletas e responsáveis devem seguir as orientações contidas no (Anexo I).

Parágrafo primeiro: O Comitê Organizador recomenda que os vídeos dos Saltos gravados pelo aluno devem ser de frente, no formato horizontal/paisagem (deitado), com imagem fixa (uso de suporte ou tripé é recomendado), sem mudança de ângulos ou movimentos da câmera, SEM qualquer tipo de edição ou cortes e sem espelhamento, sob pena de desclassificação.

Parágrafo segundo: O vídeo deve ser salvo na seguinte ordem: Modalidade, nome do atleta, nível 1, 2 ou experiente, categoria e a letra, número e letra do salto de acordo com a tabela do grau da dificuldade, e o número (ordem) do salto. Todos os atletas deverão realizar os Saltos conforme os critérios definidos no Regulamento Específico da Competição.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

Iniciantes:

Saltos_Hugoparisi_inc1_catF_100A_salto01

Saltos_Hugoparisi_inc1_catF_100A_salto02

Saltos_Hugoparisi_inc2_catC_100A_salto01

Saltos_Hugoparisi_inc2_catC_100A_salto02

Experiente:

*Saltos_Hugoparisi_exp_catF_xxxx_salto01

*Saltos_Hugoparisi_exp_catF_xxxx_salto02

*ver o salto tabela FINA art. 17

Parágrafo terceiro: É prerrogativa do Comitê Organizador, aceitar ou não, os conteúdos dos vídeos utilizados no Desafio de Saltos Ornamentais. Portanto, o material escolhido pelos estudantes/atletas, não deverão ter teores vulgares, ofensivos, pornográficos, políticos ou com qualquer insinuação preconceituosa.

Parágrafo quarto: O estudante poderá gravar o vídeo no ambiente adequado e apropriado para os Saltos, de forma que produza imagens nítidas e em locais de boa visualização.

Parágrafo quinto: O aluno não poderá ter nenhuma parte do corpo omitida na gravação do vídeo, seja por conta dos limites laterais, superior ou inferior da imagem, ou por conta de objetos, pessoas ou animais contidos nas filmagens, sob pena de desclassificação.

Parágrafo sexto: Os vídeos enviados fora do prazo e das especificações orientadas nesse instrumento serão desclassificados.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

Parágrafo sétimo: Recomenda-se a filmagem na resolução de 720p, com ampla iluminação, de preferência à luz do dia, e com pouca interferência de elementos externos (sons, pessoas, animais, carros). Vídeos com baixa resolução, má iluminação ou interferência externa que impeçam a avaliação correta dos Saltos serão desclassificados.

ART. 13º - Cada Salto deve ser encaminhado em vídeos separados conforme orientações, porém, num único e-mail.

CAPÍTULO IX – DA FORMA DE DISPUTA

ART. 14º- Todos os detalhes e procedimentos sobre a forma de disputa estão detalhados no **Regulamento Específico** do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais, ao final deste Documento.

CAPÍTULO X - DAS PENALIDADES E PROTESTOS

FEDERAÇÃO REGIONAL DO DESPORTO ESCOLAR
DO DISTRITO FEDERAL E ENTORNO

ART. 15º - Cabe o Comitê Organizador julgar num prazo máximo de 24 horas, denúncias, recursos e processos disciplinares inerentes ao Desafio Virtual de Saltos Ornamentais, bem como aplicar de forma imediata e em procedimento sumário, sanções disciplinares, em função de infrações cometidas antes, durante e após a realização do evento, divulgando-as em boletim e enviando-as por e-mail à Federação a qual pertence o sancionado;

Parágrafo Primeiro: O sancionado terá um prazo de 24 horas para recorrer da decisão primária após sua publicação em boletim.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

Parágrafo Segundo: Todos os processos encaminhados ao Comitê Organizador, seja de protesto, denúncia ou recorrência, só serão aceitos mediante apresentação de provas que fundamentem as possíveis irregularidades.

ART. 16º – Todos os participantes do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais 2021 poderão sofrer as seguintes sanções disciplinares:

- Advertência;
- Suspensão;
- Exclusão.

ART.17º - As sanções disciplinares serão aplicadas a critério exclusivo do Comitê Organizador observando-se as disposições deste Regulamento, Código de Conduta Ética da **CBDE**, Código de Conduta Ética do Atleta e do **CBJD**.

ART.18º – As sanções disciplinares entrarão automaticamente em vigor a partir da sua publicação. Todas as decisões da Comissão Disciplinar serão publicadas em boletim ou Nota Oficial do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais, para ciência e cumprimento.

FEDERAÇÃO REGIONAL DO DESPORTO ESCOLAR
DO DISTRITO FEDERAL E ENTORNO
CAPÍTULO XI – DAS PREMIAÇÕES

ART. 19º - Serão premiados com **MEDALHAS**, 1º, 2º e 3º lugares os Estudantes/Atletas por gêneros e categorias;

ART. 20º – Serão premiadas com **TROFÉUS**, 1º, 2º, 3º lugares, as Escolas que obtiverem o maior somatório na modalidade, em todos os gêneros e categorias;



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

Parágrafo único: Os demais Estudantes/Atletas, estes poderão acessar o site da **FRDEDF**, utilizando o número do CPF cadastrado através do link (<https://www.frdedf.org.br/certificados/competicoes>) e imprimir o **CERTIFICADO DIGITAL** comprovando a participação no evento.

Parágrafo único: A **FRDEDF** irá enviar as premiações para as Escolas que deverá repassar para os Estudantes/Atletas.

CAPÍTULO XII – DO USO DA IMAGEM

ART. 21º - A inscrição no Desafio virtual de Saltos Ornamentais da **FRDEDF** fica condicionada ao envio das informações verídicas tanto pela plataforma quanto via e-mail. O Termo de autorização e Concessão de Imagem deve, portanto, retornar via e-mail (competicoes@frdedf.org.br), preenchido e assinado pelos responsáveis dos alunos menores de (18) dezoito anos ou pelos alunos maiores de (18) dezoito anos. As imagens serão utilizadas pelo Comitê Organizador unicamente para fins de divulgação do Desafio e dos resultados do mesmo, sem fins comerciais, em sites, revistas, livros, programas de TV e redes sociais.

CAPÍTULO XIII – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS

ART. 22º - Deverão ser consideradas válidas somente as informações contidas neste Regulamento, e as que forem publicadas no site da **FRDEDF** ou em Notas Oficiais divulgadas pelo Comitê Organizador.

Parágrafo Único: O site da **FRDEDF** será considerado normativo, e será parte integrante do Regulamento.

SRES Quadra 10 Bloco X Casa 75 Cruzeiro Velho – Brasília/DF, CEP 70.645-240

CNPJ 04.081.340.0001-45

Fone: 61 99293-4480

E-mail: frdedf@frdedf.org.br



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

ART. 23º - O Comitê Organizador, será a autoridade máxima do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais da **FRDEDF** – tendo poder para transferir ou suspender o evento e tomar possíveis providências cabíveis para o seu bom andamento.

ART. 24º - O Desafio Virtual de Saltos Ornamentais da **FRDEDF**, poderá ser suspenso ou transferido por motivos imperiosos, sendo que caberá ao Comitê Organizador estipular a nova programação.

ART. 25º - Os casos omissos nesse Regulamento serão resolvidos pelo Comitê Organizador do Desafio Virtual de Saltos Ornamentais da **FRDEDF**.

REGULAMENTO ESPECÍFICO

1. Todos os detalhes e procedimentos para a inscrição devem ser observados no **ARTº 10º do REGULAMENTO GERAL** da competição;
2. O Desafio Virtual de Saltos Ornamentais compreende as seguintes categorias e níveis:

CATEGORIAS	NÍVEIS		
	INICIANTE 1	INICIANTE 2	EXPERIENTE
F	até 7 anos	-	-
E	8 e 9 anos	até 9 anos	até 9 anos
D	10 e 11 anos	10 e 11 anos	10 e 11 anos
C	12 e 13 anos	12 e 13 anos	12 e 13 anos
B	-	-	14 e 15 anos
A	-	-	16 18 anos

*Idade em 31 de dezembro do ano da competição.

SRES Quadra 10 Bloco X Casa 75 Cruzeiro Velho – Brasília/DF, CEP 70.645-240

CNPJ 04.081.340.0001-45

Fone: 61 99293-4480

E-mail: frdedf@frdedf.org.br



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

3. As categorias E e F foram criadas para auxiliar na massificação do esporte e tornar a competição mais competitiva.
4. Serão classificados como **INICIANTE 1** ou **INICIANTE 2** aqueles atletas que nunca participaram de campeonatos brasileiros e/ou internacionais;
5. Serão classificados como **EXPERIENTE** aqueles atletas que cumprirem as exigências em relação a sua categoria ou que já tenham participado de campeonato brasileiro e/ou internacional;
6. Atletas que participaram de campeonatos estaduais ou regionais podem ser inscritos no nível **INICIANTE 1**, **INICIANTE 2** ou **EXPERIENTE**;
7. Uma vez tendo competido em um nível superior, os atletas não poderão descer de nível, por exemplo: sair do nível **INICIANTE 2** para **INICIANTE 1** ou **EXPERIENTE** para **INICIANTE 2**, mesmo se de um ano para o outro o atleta mudar de categoria. **FEDERAÇÃO REGIONAL DO DESPORTO ESCOLAR DO DISTRITO FEDERAL E ENTORNO**
8. Os atletas deverão indicar em qual nível e categoria irão competir no momento da inscrição;
9. Os atletas poderão competir no nível **INICIANTE 1** por prazo indeterminado;
10. Os atletas poderão competir no nível **INICIANTE 2** por apenas 2 anos, consecutivos ou não, após esse período, os atletas deverão, obrigatoriamente, competir no nível **EXPERIENTE**;



INICIANTE

11. Os atletas da categoria F, caso optem, podem competir no nível **INICIANTE 2** da categoria E desde que cumpram os critérios para participar da mesma.

12. Para os atletas dos níveis **INICIANTE 1** e **INICIANTE 2** haverá a prova de trampolim onde os atletas poderão saltar do trampolim de 1 metro e/ou trampolim de 3 metros;

13. Os atletas do nível **INICIANTE 1** e **INICIANTE 2** seguirão os seguintes critérios:

INICIANTE 1	
CATEGORIA	SALTOS – 1 METRO e 3 METROS Salto – Plataforma
F	Os atletas dessas categorias realizarão 3 fundamentos básicos , ficando livre a escolha da altura em que será realizado. Os atletas não poderão repetir nenhum salto independente da altura.
E	Os atletas dessa categoria realizarão 4 fundamentos básicos , ficando livre a escolha da altura em que será realizado. Os atletas não poderão repetir nenhum salto independente da altura.
D	Os atletas dessa categoria realizarão 5 quedas na água sendo 4 fundamentos básicos e 1 salto a sua escolha (podendo ser outro fundamento básico ou um salto) , ficando livre a escolha da altura em que será realizado. Os atletas não poderão repetir nenhum salto independente da altura.
C	Os atletas dessa categoria realizarão 6 quedas na água sendo 4 fundamentos básicos e 2 saltos a sua escolha (podendo ser outro fundamento básico ou um salto) , ficando livre a escolha da altura em que será realizado. Os atletas não poderão repetir nenhum salto independente da altura.



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

INICIANTE 2	
CATEGORIA	SALTOS – 1 METRO, 3 METROS E PLATAFORMA Saltos – Plataforma
E	Os atletas dessa categoria realizarão 4 quedas na água, sendo 2 fundamentos básicos e 2 saltos , ficando livre a escolha da altura em que será realizado. Os atletas não poderão repetir nenhum salto, independente da altura. Para essa categoria deve-se fazer pelo menos 2 grupos de saltos.
D	Os atletas dessa categoria realizarão 5 quedas na água, sendo 2 fundamentos básicos e 3 saltos, ficando livre a escolha da altura em que será realizado. Os atletas não poderão repetir nenhum salto independente da altura. Para essa categoria deve-se fazer pelo menos 3 grupos de saltos.
C	Os atletas dessa categoria realizarão 6 quedas na água, sendo 2 fundamentos básicos e 4 saltos , ficando livre a escolha da altura em que será realizado. Os atletas não poderão repetir nenhum salto independente da altura. Para essa categoria deve-se fazer pelo menos 4 grupos de saltos.

14. Os atletas de todas as categorias do nível **INICIANTE 1** e **INICIANTE 2**, poderão realizar saltos parados, com pulo para ponta e, também, será permitido que estes atletas efetuem até três quiques no trampolim antes de saírem para os saltos de qualquer grupo, tanto nas saídas de frente, quanto nas saídas de costas;

EXPERIENTES

15. Para os atletas do nível **EXPERIENTE** haverá a prova de trampolim de 3 metros seguindo as regras usadas nos campeonatos nacionais de grupos de idades.

16. Os atletas de todas as categorias do nível **EXPERIENTE** poderão realizar saltos parados, com pulo para ponta e, também, será permitido que estes atletas efetuem até



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

três quiques no trampolim antes de saírem para os saltos de qualquer grupo, tanto nas saídas de frente, quanto nas saídas de costas;

DO GRAU DE DIFICULDADE - GD

17. O nível **EXPERIENTE** seguirá a tabela de grau de dificuldade – **GD** da **FINA**

https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/12/916f78f6-2a42-46d6-bea8-e49130211edf/2017-2021_diving_16032018.pdf

18. OS níveis **INICIANTE 1** e **INICIANTE 2** seguirão a seguinte tabela de grau de dificuldade - GD, não podendo executar saltos diferentes e em diferentes posições das que estão aqui expostas:

TABELA DE GRAU DE DIFICULDADE PARA INICIANTES 1 E 2 FUNDAMENTOS BÁSICOS E SALTOS				
SALTOS	TRAMP 1M ou PLAT 1M	TRAMP 3M ou PLAT 3M	PLAT 5M	PLAT 7,5M
FRENTE – FUNDAMENTOS BÁSICOS				
100A - Em pé de frente esticado sem coordenação	1.0	1.1	1.2	1.3
100C - Em pé de frente grupado sem coordenação	1.1	1.2	1.3	1.4
100B - Em pé de frente carpado sem coordenação	1.2	1.3	1.4	1.5
001A - Entrada de frente em pé	1.3	1.4	1.5	1.6
001C - Entrada de frente grupado	-	1.5	1.6	1.7
001B - Entrada de frente carpado	-	1.6	1.7	1.8
FRENTE – SALTOS				
101C - Simples para frente grupado	1.7	1.9	1.9	-

SRES Quadra 10 Bloco X Casa 75 Cruzeiro Velho – Brasília/DF, CEP 70.645-240

CNPJ 04.081.340.0001-45

Fone: 61 99293-4480

E-mail: frdedf@frdedf.org.br



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

102C - Mortal para frente grupado	1.9	1.9	2.0	-
103C - Um e meio de frente grupado	2.1	2.0	2.1	-
COSTAS – FUNDAMENTOS BÁSICOS				
200A - Em pé de costas esticado com coordenação	1.3	1.4	1.5	1.6
200C - Em pé de costas grupado com coordenação	1.4	1.5	1.6	1.7
200B Em pé de costas carpado com coordenação)	1.5	1.6	1.7	1.8
002A - Entrada de costas esticado	2.0	2.2	2.3	2.4
002C - Entrada de costas grupado	-	1.7	1.8	1.9
002B - Entrada de costas carpado	-	1.8	1.9	2.0
COSTAS –SALTOS				
201C - Simples de costas grupado	2.2	2.3	2.4	-
202C - Mortal de costas grupado	1.9	2.0	2.0	-
REVIRADO – FUNDAMENTOS BÁSICOS				
400A - Em pé de costas esticado sem coordenação	1.2	1.3	1.4	1.5
400C - Em pé de costas grupado sem coordenação	1.3	1.4	1.5	1.6
400B - Em pé de costas carpado sem coordenação	1.4	1.5	1.6	1.7
REVIRADO - SALTOS				
401C - Simples revirado grupado	1.9	2.0	2.0	
402C - Mortal revirado grupado	2.2	2.0	2.2	
PONTA PÉ – FUNDAMENTOS BÁSICOS				
300A - Em pé de frente esticado com coordenação	1.1	1.2	1.3	1.4
300C - Em pé de frente grupado com coordenação)	1.2	1.3	1.4	1.5



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

300B - Em pé de frente carpado com coordenação	1.3	1.4	1.5	1.6
PONTA PÉ - SALTOS				
301C - Simples pontapé grupado	2.4	2.5	2.5	
302C - Mortal pontapé grupado	2.1	2.2	2.1	
PARAFUSO - SALTOS				
5122D - Mortal para frente com um parafuso	2.5	-	-	
5132D - Um e meio para frente com um parafuso	2.7	2.6	2.7	
5221D - Mortal para trás com meio parafuso	2.4	-	-	
5231D - Um e meio para trás com meio parafuso	2.6	2.5	2.6	
PARADA DE MÃOS (PLATAFORMA) - SALTOS				
600A - Equilíbrio simples esticado	-	-	2.0	
612C - Equilíbrio de frente com mortal grupado	-	-	2.2	
612B - Equilíbrio de frente com mortal carpado	-	-	2.3	

ARBITRAGEM

FEDERAÇÃO REGIONAL DO DESPORTO ESCOLAR
DO DISTRITO FEDERAL E ENTORNO

19. Os árbitros serão selecionados pela **SALTOS BRASIL**.

CONTATO

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail competicoes@frdedf.org.br.



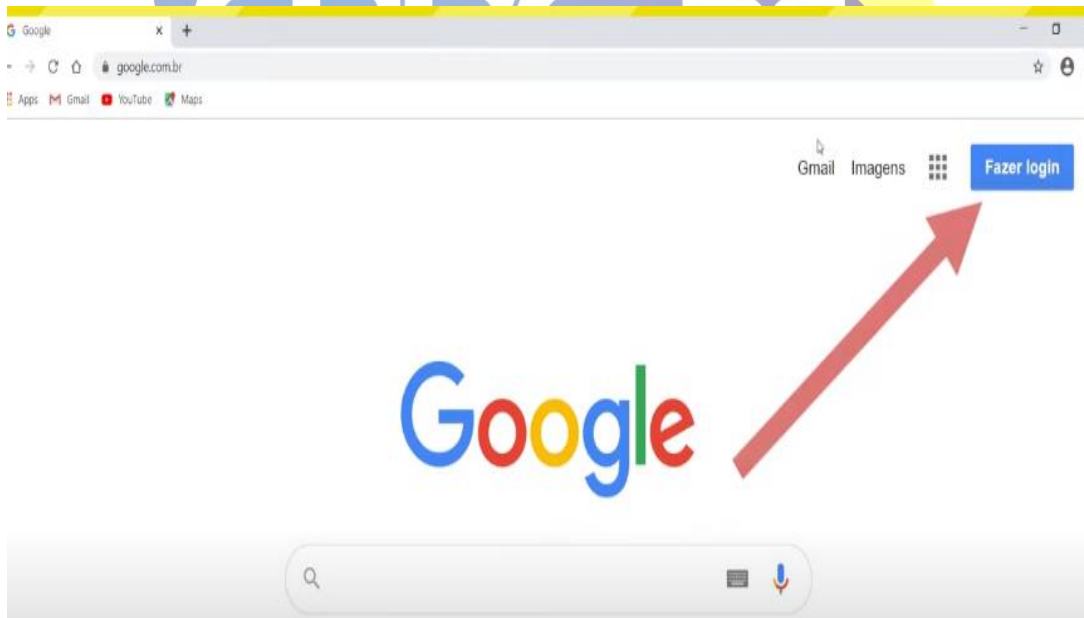
ANEXO 1

(Orientações para upload do vídeo no YouTube)

• O **TÍTULO** de exibição do vídeo no YouTube deverá seguir orientações contidas no **CAPÍTULO 8** deste instrumento. Após gravação do vídeo o aluno deverá usar o site/app do YouTube para realizar o carregamento (upload) do vídeo e obter o link de compartilhamento.

PASSO A PASSO PARA UPLOAD DO VÍDEO NO YOUTUBE

- 1) Acesse o site www.google.com.br, e faça o login, caso você já tenha um conta no gmail, vai direto para o item 06, caso contrário, siga as instruções abaixo:

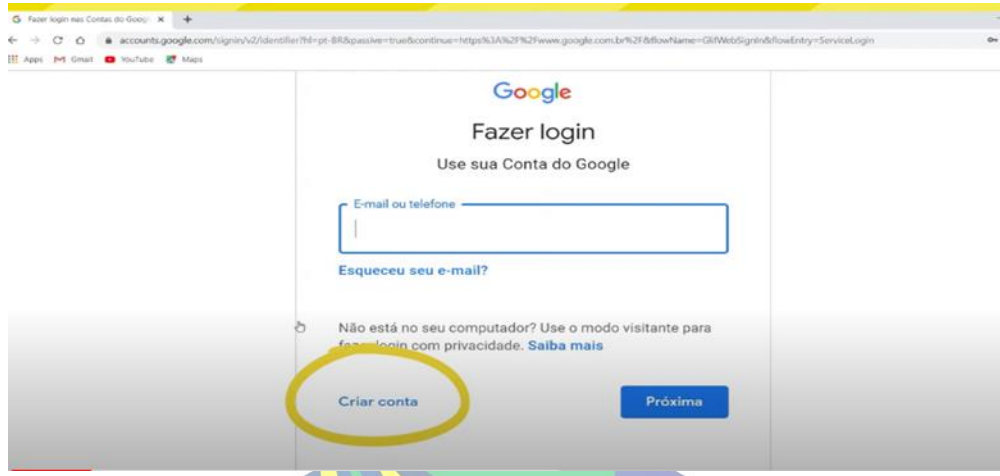


- 2) Se você não possui uma conta no gmail, você deverá clicar em **“fazer login”**, em seguida **“Criar Conta”**.

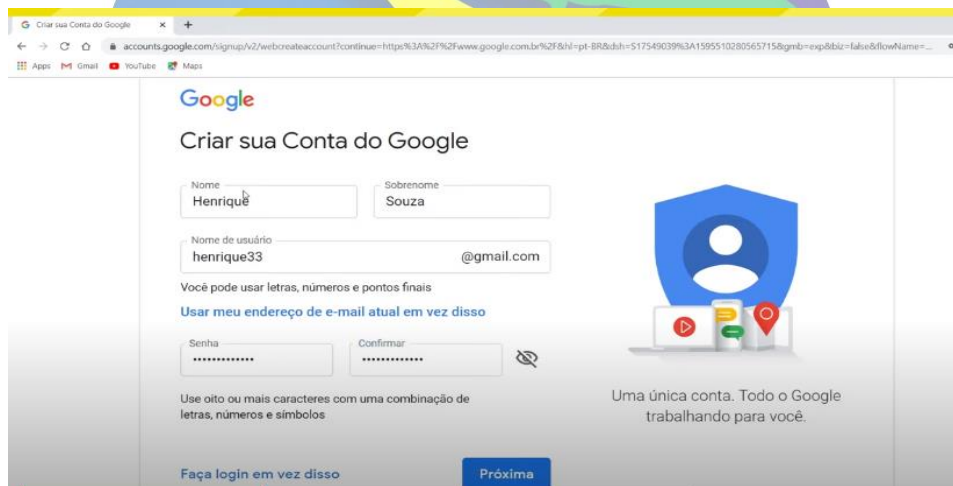


Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF



- 3) Coloque o seu nome e sobrenome e crie um usuário e senha, clique em “**próximo**”, se o nome do usuário já existir, tente outro até o google validar.



- 4) Preencha os dados conforme solicitado pelo Google, e clique em “**próxima**”



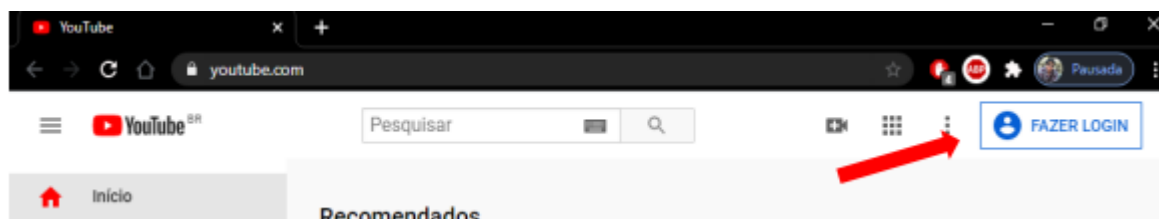
Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF

- 5) Leia e aceite o Termo de Privacidade e clique em **“Concordo”**, pronto, sua conta já foi criada.

- 6) Acesse o site www.youtube.com ou abra o aplicativo do YouTube no Smartphone

- 7) Faça login no YouTube com sua conta do Google (Gmail);



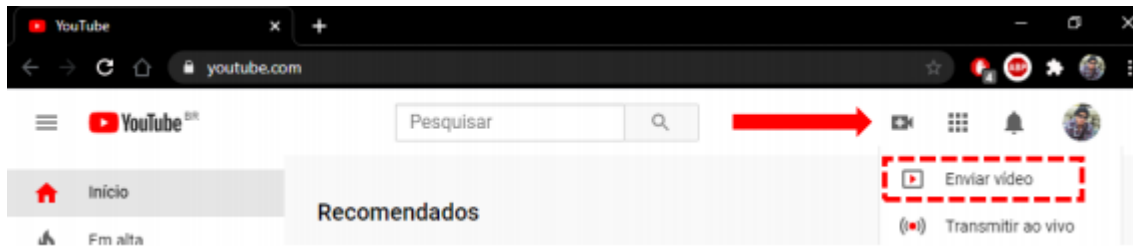
- 8) Clique no ícone com desenho de uma câmera com um “+” dentro e selecione a opção **enviar vídeo**;

SRES Quadra 10 Bloco X Casa 75 Cruzeiro Velho – Brasília/DF, CEP 70.645-240

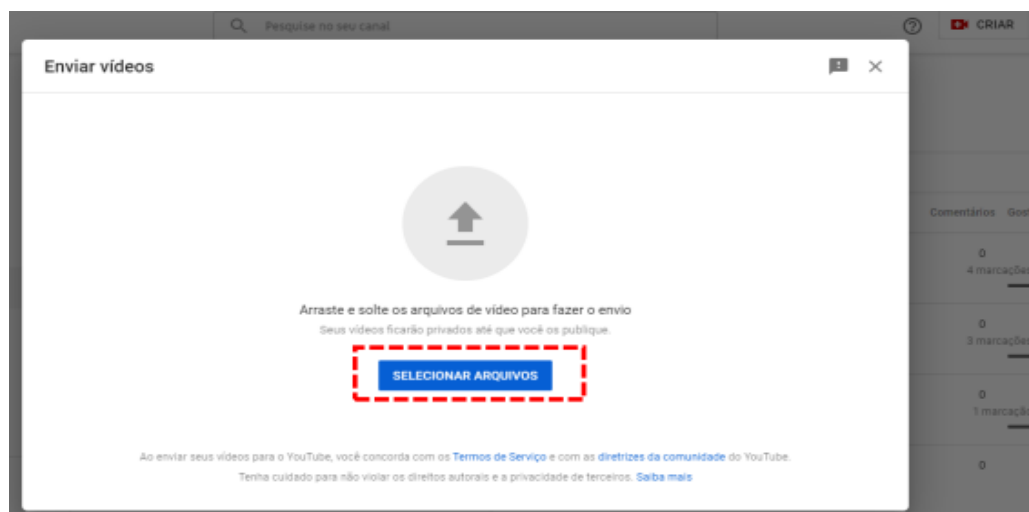
CNPJ 04.081.340.0001-45

Fone: 61 99293-4480

E-mail: frdedf@frdedf.org.br

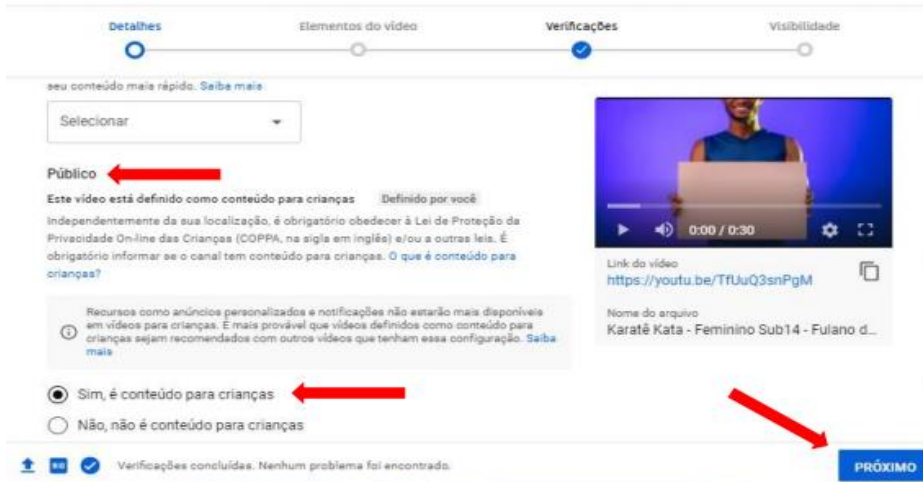


9) Em seguida, clique em **selecionar arquivos** e busque pelo arquivo de vídeo arquivo no seu dispositivo (celular ou computador);



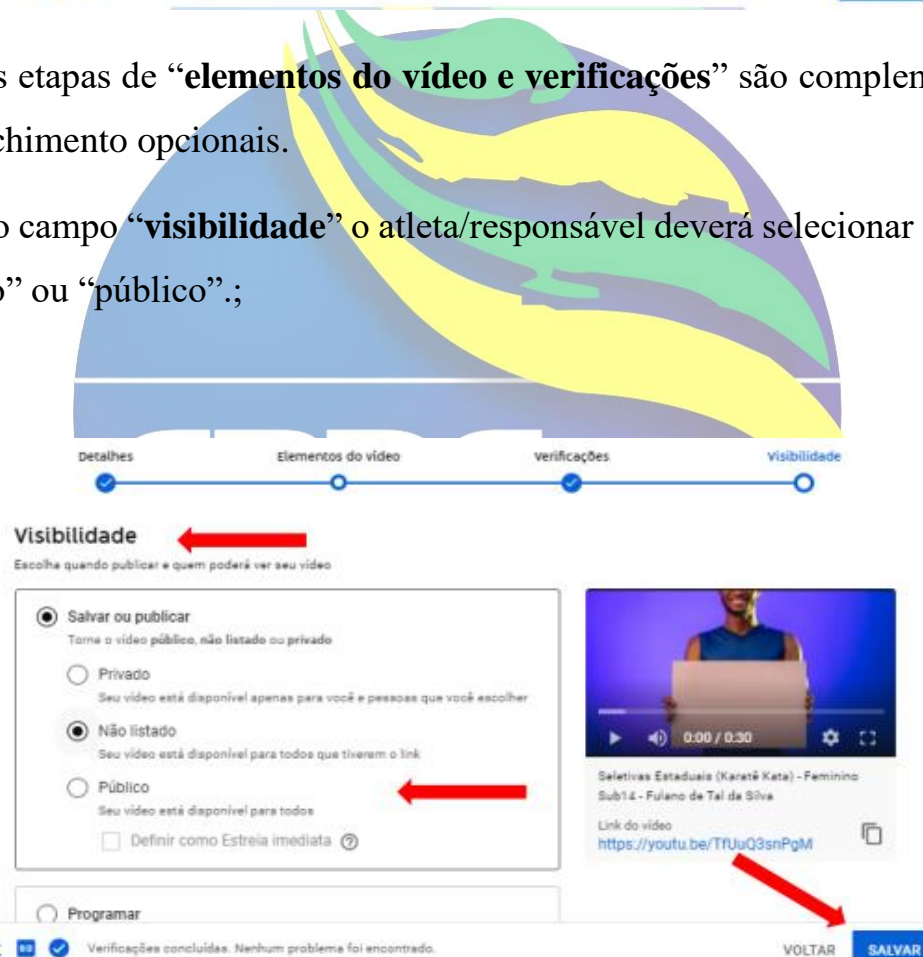
10) Após selecionar o arquivo de vídeo, certifique-se de inserir **CORRETAMENTE** as informações no campo “**detalhes**”:

- Nomear corretamente o **título** do vídeo conforme orientado no artigo 12 do Regulamento Geral;
- No campo “público”, selecione a opção “**Sim, é conteúdo para crianças**”
- Aguarde o vídeo carregar e clique em “**próximo**”



11) As etapas de “**elementos do vídeo e verificações**” são complementares e de preenchimento opcionais.

12) No campo “**visibilidade**” o atleta/responsável deverá selecionar a opção “não listado” ou “público”;



13) Agora basta salvar o seu vídeo e copiar o link de compartilhamento. Guarde o link virtualmente e envie-o quando solicitado através do e-mail (cadastrado no ato da inscrição). Para evitar erros de compartilhamento, o endereço do link deverá sempre ser “**copiado**” e “**colado**”;



Federação Regional do Desporto Escolar do Distrito Federal e

Entorno – FRDEDF



14) O mesmo passo a passo pode ser executado através de um celular Smartphone, basta seguir os descritivos textuais deste tutorial.

CONTATO

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail competicoes@frdedf.org.br.

