

## Jogos Escolares de Brasileiros – JEB's/2022

### Ginástica Artística

#### Programação da Reunião Técnica.

**Data:** 1º de novembro de 2022.

**Horário:** 18h30min.

**Local:** Auditório Arena do Tênis – Parque Olímpico.

**Endereço:** Avenida Embaixador Abelardo Bueno, 3.401, bairro Barra da Tijuca – Rio de Janeiro/RJ.

#### Programação da Competição.

**Local:** Velódromo/Parque Olímpico.

**Endereço:** Avenida Embaixador Abelardo Bueno, 3.401, bairro Barra da Tijuca – Rio de Janeiro/RJ.

| <b>Manhã</b>                                       |  |     |
|--|--|-----|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira.</b> |  |     |
| 9 horas  | Treinamento Pódio - <b>1ª subdivisão</b> | GAM |
| 11 horas   | Treinamento Pódio - <b>2ª subdivisão</b> | GAM |
| 9 horas  | Treinamento Escalonado – 1º Grupo        | GAF |
| 9h45min.   | Treinamento Escalonado – 2º Grupo        | GAF |
| 11 horas   | Treinamento Escalonado – 3º Grupo        | GAF |
| 11h45min.  | Treinamento Escalonado – 4º Grupo        | GAF |

| <b>Tarde</b>                                       |                                    |     |
|--|------------------------------------|-----|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira.</b> |                                    |     |
| 15h30min.  | Treinamento Pódio – 1ª Subdivisão. | GAF |
| 16h50min.  | Treinamento Pódio – 2ª Subdivisão. | GAF |
| 15h30min.  | Treinamento Escalonado – 1º grupo  | GAM |
| 16h50min.  | Treinamento Escalonado – 2º grupo  | GAM |



| <b>Dia: 03 de novembro de 2022 – quinta-feira.</b> |                                       |     |
|--|---------------------------------------|-----|
| <b>Competição Classificatória</b>                  |                                       |     |
| 9 horas  | Competição – 1ª subdivisão            | GAM |
| 11h20min.  | Competição – 2ª subdivisão            | GAM |
|  | Premiação Equipes e Individual geral  | GAM |
| 15h30min.  | Competição – 1ª Subdivisão            | GAF |
| 17h10min.  | Competição – 2ª Subdivisão.           | GAF |
|  | Premiação Equipes e Individual Geral. | GAF |

| <b>Dia: 04 de novembro de 2022 – sexta-feira.</b> |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>Competições Finais</b>                         |   |           |
| 9h30min.  | Competição – Final por aparelhos. <b>Cavalo / Argola / Paralela / Barra</b> | GAM       |
| 9h30min.  | Competição – Final por aparelhos. <b>Paralela / Trave</b>                   | GAF       |
|   | Premiação Aparelhos.  | GAF e GAM |

| <b>Dia: 04 de novembro de 2022 – sexta-feira.</b> |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>Competições Finais</b>                         |   |           |
| 15 horas  | Competição – Final por aparelhos Solo e salto. <b>Série Bronze.</b> | GAM e GAF |
| 16h10min.   | Competição – Final por aparelhos Solo e salto. <b>Série Prata</b>   | GAM e GAF |
| 17h20min.   | Competição – Final por aparelhos Solo e salto. <b>Série Ouro</b>    | GAM e GAF |
|   | Premiação Aparelhos.  | GAM e GAF |











## Ginástica Artística Masculina

### Organização dos Grupos

| Grupos | Equipes                  |
|--------|--------------------------|
| 1      | AM (3) + SC (3)          |
| 2      | MG (3) + RJ (3)          |
| 3      | SP (3) + PA (3)          |
| 4      | DF (3) + RS (2) + PR (1) |
| 5      | RN (3) + MS (2) + MA (1) |

### Treinamento

#### Treinamento Pódio

| Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira. 1ª Subdivisão |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 9 horas   | Aquecimento corporal. (20 min.)   |   |   |  |   |   |
|   |  |  |  |  |  |  |
| 9h20min.  | AM + SC   | MG + RJ   | SP + PA   |  |   |   |
| 9h35min.  |   | AM + SC   | MG + RJ   | SP + PA  |   |   |
| 9h50min.  |   |   | AM + SC   | MG + RJ  | SP + PA   |   |
| 10h05min.   |   |   |   | AM + SC  | MG + RJ   | SP + PA   |
| 10h20min.   | SP + PA   |   |   |  | AM + SC   | MG + RJ   |
| 10h35min.   | MG + RJ   | SP + PA   |   |  |   | AM + SC   |

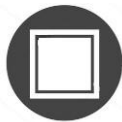









## Treinamento







### Treinamento Pódio







**Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira. 2ª Subdivisão**

| 11 horas  | Aquecimento corporal. (20 min.)   |   |   |  |   |   |
|-----------|---|---|---|--|---|---|
|           |  |  |  |  |  |  |
| 11h20min. | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |   |  |   |   |
| 11h35min. |   | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |  |   |   |
| 11h50min. |   |   | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)  |   |   |
| 12h05min. |   |   |   | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)  | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |   |
| 12h20min. |   |   |   |  | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |
| 12h35min. | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |   |   |  |   | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   |











| Treinamento escalonado                                    |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira. 1ª Subdivisão |   |   |   |  |   |   |
| 15h30min.   | Aquecimento corporal. (20 min.)   |   |   |  |   |   |
|   |  |  |  |  |  |  |
| 15h50min.   |   | AM + SC   | MG + RJ   |  | SP + PA   |   |
| 16h05min.   |   |   | AM + SC   |  | MG + RJ   | SP + PA   |
| 16h20min.   |   | SP + PA   |   |  | AM + SC   | MG + RJ   |
| 16h35min.   |   | MG + RJ   | SP + PA   |  |   | AM + SC   |

| Treinamento escalonado                                    |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira. 2ª Subdivisão |   |   |   |  |   |   |
| 16h50min.   | Aquecimento corporal. (20 min.)   |   |   |  |   |   |
|   |  |  |  |  |  |  |
| 17h10min.   |   | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |  |   |   |
| 17h25min.   |   |   | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   |  | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |   |
| 17h40min.   |   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |   |  | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |
| 17h55min.   |   |   | RN (3) + MS (2)<br>+ MA (1)   |  |   | DF (3) + RS (2)<br>+ PR (1)   |







### Competição Classificatória

**Dia: 03 de novembro de 2022 – quinta-feira. 1ª Subdivisão**

|  |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|--|---|---|
| 9 horas                                    | Aquecimento corporal. (20 min.)   |   |   |  |   |   |
| <b>1 minuto de aquecimento por ginasta</b> |  |  |  |  |  |  |
| 9h20min.                                   | AM + SC   | MG + RJ   | SP + PA   |  |   |   |
| 9h40min.                                   |   | AM + SC   | MG + RJ   | SP + PA  |   |   |
| 10 horas                                   |   |   | AM + SC   | MG + RJ  | SP + PA   |   |
| 10h20min.                                  |   |   |   | AM + SC  | MG + RJ   | SP + PA   |
| 10h40min.                                  | SP + PA   |   |   |  | AM + SC   | MG + RJ   |
| 11 horas                                   | MG + RJ   | SP + PA   |   |  |   | AM + SC   |

### Competição Classificatória

**Dia: 03 de novembro de 2022 – quinta-feira. 2ª Subdivisão**

|  |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|--|---|---|
| 11h20min.                                  | Aquecimento corporal. (20 min.)   |   |   |  |   |   |
| <b>1 minuto de aquecimento por ginasta</b> |  |  |  |  |  |  |
| 11h40min.                                  | DF (3) + RS (2) + PR (1)  | RN (3) + MS (2) + MA (1)  |   |  |   |   |
| 12 horas                                   |   | DF (3) + RS (2) + PR (1)  | RN (3) + MS (2) + MA (1)  |  |   |   |
| 12h20min.                                  |   |   | DF (3) + RS (2) + PR (1)  | RN (3) + MS (2) + MA (1)   |   |   |
| 12h40min.                                  |   |   |   | DF (3) + RS (2) + PR (1)   | RN (3) + MS (2) + MA (1)  |   |
| 13 horas                                   |   |   |   |  | DF (3) + RS (2) + PR (1)  | RN (3) + MS (2) + MA (1)  |
| 13h20min.                                  | RN (3) + MS (2) + MA (1)  |   |   |  |   | DF (3) + RS (2) + PR (1)  |
| 13h40min.                                  | Premiação Equipes e Individual geral  |   |   |  |   |   |




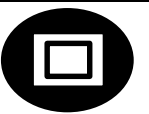
## Ginástica Artística Feminina

### Organização dos Grupos




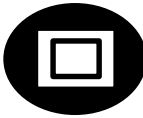
| Grupos | Equipes      |
|--------|--------------|
| 1      | AM + SC      |
| 2      | PI + SP      |
| 3      | RJ + RS      |
| 4      | PR + PE      |
| 5      | MS + GO      |
| 6      | MA + RN      |
| 7      | PB + SE + PA |
| 8      | BA + DF + MG |



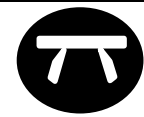
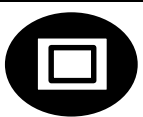
### Treino de pódio – 1ª subdivisão

**Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira.**

|           |   |   |  |   |
|-----------|---|---|--|---|
| 15h30min. | Aquecimento corporal. 20 min.   |   |  |   |
|           |  |  |  |  |
| 15h50min. | AM + SC   | PI + SP   | RJ + RS  | PR + PE   |
| 16h05min. | PR + PE   | AM + SC   | PI + SP  | RJ + RS   |
| 16h20min. | RJ + RS   | PR + PE   | AM + SC  | PI + SP   |
| 16h35min. | PI + SP   | RJ + RS   | PR + PE  | AM + SC   |



| <b>Treinamento de Pódio – 2ª Subdivisão</b>        |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira.</b> |   |   |  |   |
| 16h50min.  | Aquecimento corporal. 20 min.   |   |  |   |
|  |  |  |  |  |
| 17h10min.  | MS + GO   | MA + RN   | PB + SE + PA   | BA + DF + MG  |
| 17h25min.  | BA + DF + MG  | MS + GO   | MA + RN  | PB + SE + PA  |
| 17h40min.  | PB + SE + PA  | BA + DF + MG  | MS + GO  | MA + RN   |
| 17h55min.  | MA + RN   | PB + SE + PA  | BA + DF + MG   | MS + GO   |

| <b>Treino Escalonado</b>                                     |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira – 1º grupo</b> |   |   |  |   |
| 9 horas  | Aquecimento corporal. 20 min.   |   |  |   |
|  |  |  |  |  |
| 9h20min.   |   | AM + SC   | PI + SP  |   |
| 9h35min.   |   | PI + SP   | AM + SC  |   |




| <b>Treino Escalonado</b>                                     |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira – 2º grupo</b> |   |   |  |   |
| 9h45min.   | Aquecimento corporal. 20 min.   |   |  |   |
|  |  |  |  |  |
| 10h05min.  |   | RJ + RS   | PR + PE  |   |
| 10h20min.  |   | PR + PE   | RJ + RS  |   |







| <b>Treino Escalonado</b>                                     |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira – 3º grupo</b> |   |   |  |   |
| 11 horas   | Aquecimento corporal. 20 min.   |   |  |   |
|  |  |  |  |  |
| 11h20min.  |   | MS + GO   | MA + RN  |   |
| 11h35min.  |   | MA + RN   | MS + GO  |   |





| <b>Treino Escalonado</b>                                     |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira – 4º grupo</b> |  |  |   |  |
| 11h45min   | Aquecimento corporal. 20 min.  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |
| 12h05min.  |  | PB + SE + PA   | BA + DF + MG  |  |
| 12h20min.  |  | BA + DF + MG   | PB + SE + PA  |  |

### Competição

| <b>Competição Classificatória - 1ª Subdivisão</b>  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Dia: 03 de novembro de 2022 – quinta-feira.</b> |   |   |  |   |
| 15h30min.  | Aquecimento corporal. 20 min.   |   |  |   |
| <b>1 minuto de aquecimento por ginasta</b>         |  |  |  |  |
| 15h50min.  | AM + SC   | PI + SP   | RJ + RS  | PR + PE   |
| 16h10min.  | PR + PE   | AM + SC   | PI + SP  | RJ + RS   |
| 16h30min.  | RJ + RS   | PR + PE   | AM + SC  | PI + SP   |
| 16h50min.  | PI + SP   | RJ + RS   | PR + PE  | AM + SC   |









| <b>Competição Classificatória - 2ª Subdivisão</b>  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Dia: 02 de novembro de 2022 – quarta-feira.</b> |   |   |  |   |
| 17h10min.  | Aquecimento corporal. 20 min.   |   |  |   |
| <b>1 minuto de aquecimento por ginasta</b>         |  |  |  |  |
| 17h30min.  | MS + GO   | MA + RN   | PB + SE + PA   | BA + DF + MG  |
| 17h50min.  | BA + DF + MG  | MS + GO   | MA + RN  | PB + SE + PA  |
| 18h10min.  | PB + SE + PA  | BA + DF + MG  | MS + GO  | MA + RN   |
| 18h30min.  | MA + RN   | PB + SE + PA  | BA + DF + MG   | MS + GO   |
| 18h50min.  | Premiação Equipes e Individual Geral  |   |  |   |

### Final por aparelhos.

| <b>Dia: 04 de novembro de 2022 – sexta-feira - Manhã</b> |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|--|---|---|
| <b>GAM – cavalo c/alças, argolas, paralelas e barra</b>  |   |   |   |  |   |   |
| <b>GAF – Paralela Assimétrica e Trave</b>                |   |   |   |  |   |   |
| 9h30min.   | Aquecimento corporal 20min  |   |   |  |   |   |
| <b>Aquecimento No aparelho (40 min.)</b>                 | 10h40min.   |   | 11 horas  |  | 11h20min.   | 11h40min.   |
|  | GAF   | GAM   | GAF   | GAM  | GAM   | GAM   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6°  | 6°  | 6°  | 6°   | 6°  | 6°  |
|  | 5°  | 5°  | 5°  | 5°   | 5°  | 5°  |
|  | 4°  | 4°  | 4°  | 4°   | 4°  | 4°  |
|  | 3°  | 3°  | 3°  | 3°   | 3°  | 3°  |
|  | 2°  | 2°  | 2°  | 2°   | 2°  | 2°  |
|  | 1°  | 1°  | 1°  | 1°   | 1°  | 1°  |
|  | Premiação   | 12 horas  | 12h05min.   | 12h10min.  | 12h15min.   | 12h20min.   |





|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <b>Dia: 04 de novembro de 2022 – sexta-feira – Série Bronze</b> |   |   |   |   |
| <b>GAM – Solo e Salto</b>                                       |   |   |   |   |
| <b>GAF – Salto e Solo</b>                                       |   |   |   |   |
| 15 horas  |   |   |   |   |
| <b>Aquecimento corporal<br/>(20 min.)</b>                       | Série Bronze  |   | Série Bronze  |   |
|   | 15h30min.   |   | 15h50min.   |   |
|   | GAF   | GAM   | GAM   | GAF   |
|   |  |  |  |  |
|   | 24°   | 24°   | 24°   | 24°   |
|   | 23°   | 23°   | 23°   | 23°   |
|   | 22°   | 22°   | 22°   | 22°   |
|   | 21°   | 21°   | 21°   | 21°   |
|   | 20°   | 20°   | 20°   | 20°   |
|   | 19°   | 19°   | 19°   | 19°   |
|   | 18°   | 18°   | 18°   | 18°   |
| 17°   | 17°   | 17°   | 17°   |   |
| <b>Premiação</b>  | 16h10min.   | 16h15min.   | 16h20min.   | 16h25min.   |





| Dia: 04 de novembro de 2022 – sexta-feira – Série Prata |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| GAM – salto / solo                                      |   | GAF – solo / salto  |   |   |
| 16h10min.   |   |   |   |   |
| Aquecimento<br>Corporal<br>(20min.)                     | Série Prata   |   | Série Prata   |   |
|   | 16h40min.   |   | 17horas   |   |
|   | GAM   | GAF   | GAF   | GAM   |
|   |  |  |  |  |
|   | 16°   | 16°   | 16°   | 16°   |
|   | 15°   | 15°   | 15°   | 15°   |
|   | 14°   | 14°   | 14°   | 14°   |
|   | 13°   | 13°   | 13°   | 13°   |
|   | 12°   | 12°   | 12°   | 12°   |
|   | 11°   | 11°   | 11°   | 11°   |
|   | 10°   | 10°   | 10°   | 10°   |
|   | 9°  | 9°  | 9°  | 9°  |
| Premiação   | 17h20min.   | 17h25min.   | 17h30min.   | 17h35min.   |





| Dia: 04 de novembro de 2022 – sexta-feira – Série Ouro |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| GAM – salto / solo                                     |   | GAF – solo / salto  |  |   |
| 17h20min.  |   |   |  |   |
| <b>Aquecimento Corporal (20min.)</b>                   | Série Ouro  |   | Série Ouro   |   |
|  | 17h50min.   |   | 18h10min.  |   |
|  | GAM   | GAF   | GAF  | GAM   |
|  |  |  |  |  |
|  | 8º  | 8º  | 8º   | 8º  |
|  | 7º  | 7º  | 7º   | 7º  |
|  | 6º  | 6º  | 6º   | 6º  |
|  | 5º  | 5º  | 5º   | 5º  |
|  | 4º  | 4º  | 4º   | 4º  |
|  | 3º  | 3º  | 3º   | 3º  |
|  | 2º  | 2º  | 2º   | 2º  |
|  | 1º  | 1º  | 1º   | 1º  |
| <b>Premiação</b>                                       | 18h30min.   | 18h35min.   | 18h40min.  | 18h45min.   |

Responsáveis técnicos:

Profª. Thátilla Freire Silva  
 CREF6 N° 041.044-G/MG  
 Coordenadora Técnica

Profª. Glenda Porto Alves  
 CREF6 N° 018.942-G/MG  
 Gerente Técnica-Geral

