



REGULAMENTO TÉCNICO TORNEIO REGIONAL – 2019 GINÁSTICA RÍTMICA

1. GENERALIDADES

1.1 O Torneio Regional de Ginástica Rítmica (TRGR) é um evento aberto às ginastas iniciantes de todo território brasileiro.

1.2 O TRGR faz parte de uma etapa classificatória para o Torneio Nacional de Ginástica Rítmica (TNGR) que reunirá as ginastas classificadas nas etapas Regionais, de acordo com o regulamento e critério de classificação.

1.3 A regionalização do Torneio Nacional será realizada em 05 (cinco) competições, subdivididas nas seguintes regiões do país: Sul / Sudeste / Centro-Oeste / Norte / Nordeste.

1.4 É aberta a participação no TRGR a qualquer entidade filiada ou vinculada às Federações.

1.5 As Federações eleitas como sede dos TRGRs ficarão responsáveis em realizar o evento no período de junho a agosto de 2019.

1.6 As inscrições serão enviadas por cada entidade para a Federação do seu Estado e desta para a Federação Organizadora do Torneio Regional. A ginasta só poderá ser inscrita pela entidade na qual já é filiada ou vinculada na sua Federação de origem.

1.7 A Federação Organizadora se responsabilizará em enviar os resultados à CBG no prazo máximo de 10 (dez) dias após o término do último dia do Torneio.

1.8 A Federação não pode competir como Seleção inscrita no Torneio Regional.

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

2. DA PARTICIPAÇÃO:

2.1. PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO REGIONAL:

2.1.1. Ginastas que participaram dos Jogos Escolares da Juventude ou Gymnasiade Nacional.

2.1.2. Ginastas que participam ou participaram do Campeonato Brasileiro de Conjuntos – Ilona Peuker em todas as categorias e que não estão inseridas no impedimento do 2.2.1 e 2.2.2.

2.1.3. Ginastas que se encontram há pelo menos 04 (quatro) anos afastadas dos Campeonatos Brasileiros tanto no individual (não competiu em 2015, 2016, 2017 e 2018), como no conjunto (pré-infantil - não competiu em 2015 e 2016; demais categorias - não competiu em 2015, 2016, e 2017). Neste caso, a inscrição deverá ser realizada no Nível I.

2.2. NÃO PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO REGIONAL:













2.2.1. Ginastas que participam ou participaram dos Campeonatos Brasileiros Individuais, nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto.

2.2.2. Ginastas que participaram de qualquer Torneio Internacional e/ou Campeonato Internacional reconhecido (identificado) pela FIG.

2.2.3. Ginastas que fizeram parte da Seleção Brasileira Individual e/ou de Conjunto.

Observação: Ginastas Individuais que participarem dos Torneios Regionais em 2019 nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto não poderão se inscrever nos Campeonatos Brasileiros (Individual) no mesmo ano.

3. CATEGORIAS e PROVAS:

CATEGORIA	INDIVIDUAL		CONJUNTO
Pré - Infantil 09 a 10 anos (2009 a 2010)	Mãos Livres 	Arco 	Mãos Livres (05 ginastas) 
Infantil 11 a 12 anos (2007 a 2008)	Mãos Livres 	Corda 	05 Arcos 
Juvenil 13 a 15 anos (2004 a 2006)	Maças 	Fita 	05 Arcos 
Adulto A partir de 16 anos (até 2003)	Arco 	Bola 	05 Bolas 

4. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

4.1. As equipes poderão inscrever no Torneio Regional um total de no máximo 16 (dezesseis) ginastas para a competição Individual, independente da categoria.

4.2. Para a competição de Conjunto as Entidades poderão inscrever 01 (um) conjunto por categoria, no máximo.

5. DAS REGIÕES E NÍVEIS:

5.1. O Torneio Regional será dividido em 05 (cinco) Regiões, podendo haver exceções, quanto à participação de outras cidades, com a situação geográfica próxima da cidade do evento sede:

- Norte (Exemplo: Maranhão, Piauí)
- Centro-Oeste (Exemplo: Tocantins).
- Nordeste,



- d) Sul,
- e) Sudeste.

Nota: A participação no estado vizinho diferente de sua região deverá ser solicitada previamente à CBG. A adesão deverá ser unânime por todos os clubes do Estado solicitante que irão participar.

5.2. Os Torneios Regionais serão divididos em dois níveis, somente nas provas individuais.

- a) Nível I - Ginastas que participaram em qualquer Torneio Regional no Nível II e obtiveram as primeiras classificações na proporção de 50%; e/ou as ginastas que competiram no Nível I em qualquer categoria, em qualquer ano;
- b) Nível II - Ginastas que nunca participaram do Torneio Regional e/ou as ginastas que não se classificaram nas normas acima (normas do nível I).

6. ARBITRAGEM

- 6.1. A Banca de Arbitragem poderá ter árbitros estaduais, nacionais e internacionais.
- 6.2. **O ideal é que o número de árbitros do Estado sede não ultrapasse o total de 04 (quatro).**
- 6.3. A convocação da Arbitragem é de responsabilidade da Federação que realizará o evento, **entretanto deverá ter a aprovação da CBG.**
- 6.4. Cada Região convocará, obrigatoriamente, 01 (uma) Diretora de Competição **(indicação da CBG).**
- 6.5. Cada Região convocará, obrigatoriamente, 01 (uma) Diretora de Arbitragem **(indicação da CBG).**
- 6.6. Os Diretores de Competição e de Arbitragem serão os árbitros de referência do Torneio.
- 6.7. Será necessário ter duas Bancas de Arbitragem para a realização do Torneio Regional (16 árbitros no total + 01 Diretora de Competição + 01 Diretora de Arbitragem).
- 6.8. Será permitida a convocação de árbitros de outras Regiões.

7. PREMIAÇÃO

7.1. **Equipe:**

7.1.1. Na premiação por Equipe, a entidade deverá participar na Prova Individual nas quatro categorias (no mínimo uma ginasta em cada categoria) e no mínimo em 01 (uma) categoria na Prova de Conjunto.

7.1.2. Serão premiadas com troféus as Equipes classificadas do 1º ao 3º lugar.

7.1.3. Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:

As entidades receberão pontos por categoria de acordo com a classificação de suas ginastas no Individual Geral (somatória das duas provas) e pela classificação do conjunto, conforme tabela abaixo:

Class. Individual	Pontos	Class. Conjunto	Pontos
1º	15	1º	23
2º	12	2º	18
3º	09	3º	14
4º	07	4º	11
5º	06	5º	09
6º	05	6º	08
7º	04	7º	06
8º	03	8º	05
9º	02	9º	03
10º	01	10º	02

- ❖ Serão computados somente os **dez** melhores resultados de cada entidade.
- ❖ Em caso de empate será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares. Persistindo o empate serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente; sendo que a classificação do conjunto contará dobrado para fim de desempate, se for necessário.

7.2. Individual Geral:

7.2.1. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar, por categoria e nível.

7.2.2. Regras de desempate:

- ❖ A ginasta com maior pontuação de Execução total (todos os aparelhos), prevalecerá;
- ❖ A ginasta com as mais baixas faltas técnicas de Execução (todos os aparelhos), prevalecerá;
- ❖ A ginasta com a maior nota de Dificuldade total (todos os aparelhos), prevalecerá;
- ❖ Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

7.3. Individual por Aparelho:

7.3.1. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar por aparelho.

7.3.2. Não há regra de desempate.

7.4. Conjunto:

7.4.1. Classificação do conjunto – 1º ao 3º lugar por categoria.

7.4.2. Regra de desempate:

- ❖ O conjunto com maior pontuação Execução total (dois exercícios), prevalecerá;
- ❖ O conjunto com as mais baixas faltas técnicas de Execução (dois exercícios), prevalecerá;
- ❖ O conjunto com a maior nota de Dificuldade total (dois exercícios), prevalecerá;
- ❖ Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

7.5. Classificação para o Torneio Nacional:

7.5.1. Serão classificadas de cada região para o Torneio Nacional, pelo somatório das **duas** provas nos Torneios Regionais, as ginastas colocadas de 1º ao 4º lugar em cada Nível (I e II).



7.5.2. Se ocorrer empate na 4ª colocação do Individual Geral, todas as ginastas empatadas estarão aptas a participar do Torneio Nacional.

7.5.3. Se ocorrer empate nas primeiras posições do Individual Geral somente estarão aptas para participar do Torneio Nacional as 04 (quatro) primeiras ginastas.

7.5.4. Serão classificados os conjuntos que obtiverem as primeiras colocações na proporção de 50% dos participantes em cada categoria. No caso de número ímpar de conjuntos participantes, será considerado a proporção de 50% + 1 (um).

7.6. Medalhas de participação:

7.6.1. As ginastas não premiadas da categoria pré-infantil e infantil receberão medalhas de participação-

8. TROFÉU EFICIÊNCIA

Será premiada com Troféu a Entidade que participar com o maior número de ginastas, no Torneio Regional.

Critérios de desempate:

1. Maior número de conjuntos
2. Maior número de categorias (somados individuais e conjuntos)
3. Maior número de pódios (respeitando a classificação)

Este Regulamento é regido pelo Código de Pontuação (CoP) de Ginástica Rítmica da FIG.
Os casos omissos serão resolvidos pelo CT GR CBG.

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

INDIVIDUAL








Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2009/2010)





NÍVEL I e NÍVEL II

Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Arco

- a) Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".
- b) É permitido música com palavras apenas para 01 (uma) prova.

REQUERIMENTOS			
	BD 3 + 3		<p>Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. *</p> <p>OU</p> <p>Corsa. Impulso com 1 ou 2 pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.</p>
			<p>Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos. (pode ser releve ou pé plano). *</p> <p>OU</p> <p>Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque. Tronco alinhado (pode ser releve ou pé plano).</p>
			<p>Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em andedã OU em andeor, tronco na vertical.</p>
	BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			
			Onda Corporal Anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)
			Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)
			03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um
			01 (uma) combinação de 02 (dois elementos) pré-acrobáticos. Valor: 0,20 pts.

REQUERIMENTOS			
	BD 3 + 2		1
			1
			1 (em ½ ponta)
	BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
Serão contabilizadas as 03(três) dificuldades corporais exigidas e as 02 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			

S	Combinação de passos de dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)
R	Elementos Dinâmicos de Rotação (mínimo 01, mínimo 02). R1, R2, R3, ... ***
AD	Dificuldade do Aparelho (não há mínimo ou máximo)

*** Poderá ser realizado o EDR (risco) com apenas uma rotação (R1). A rotação do R1 deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. O valor de base do R1 (0,10) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho. Ao valor de base do R1 (0,10) pode ser acrescentado até 0,40 pontos de critérios no máximo.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

1.1. Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP.

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP. A ginasta deverá escolher pelo menos UMA dificuldade em *grand écart* entre as obrigatórias de salto e equilíbrio. A dificuldade de rotação é obrigatória. Caso a ginasta apresente as DUAS dificuldades em *grand écart* (salto e equilíbrio obrigatórios) será bonificada em 0,10 pts na nota final de D1.

1.3. O valor máximo das BDs é de 0,40 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pts.

Exceção: Para as dificuldades de rotação obrigatórias em mãos livres, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.

1.4. Cada BD conta uma só vez; se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 03 (três) dificuldades à livre escolha em mãos livres, as 03 (três) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.

1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 02 (duas) dificuldades à livre escolha no exercício com aparelho, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades exigidas.

2. ONDAS CORPORAIS

2.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (primeiro símbolo)

2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:

- Ausência de extensão corporal.
- Ausência de coordenação dos braços.
- Onda corporal pouco profunda.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos acrobáticos isolados.

3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se é realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos podem ser iguais ou diferentes.

3.3 Caso a série de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos seja executada com troca do eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível durante as rotações, e em conformidade com o item 3.2, será aplicada bonificação +0,10 pontos (apenas uma vez).

3.4 A execução de uma série de 03 (três) elementos pré-acrobáticos não é suficiente para validar a exigência obrigatória da categoria, que é de uma série de 2(dois) elementos pré-acrobáticos.

4. TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldade Obrigatória em <i>grand écart</i>	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória em <i>grand écart</i>
	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (\wedge, \top, \downarrow) - penalidade para cada grupo corporal ausente
		BD com um valor de base superior à 0,40
	Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas	
Se a BD é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a BD, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01 onda corporal obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Dinâmicos com Rotação	Mínimo de 01	Ausência de no mínimo 01
Elementos Acrobáticos (ML)	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01

❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

CONJUNTO










Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2009/2010).

Prova:

❖ Mãos livres (05 ginastas)

a) Tempo do exercício - 2'15" a 2'30".

b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS				
	BD 3+2			Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
				Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 02 segundos.
			 (um à escolha)	Pivot 360° ou mais. Perna livre estendida na horizontal 90°, os braços em terceira posição. OU Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em andedã OU em andeor, tronco na vertical.
		BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
		Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 02 (duas) dificuldades de livre escolha.		
	Onda Corporal Anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (Máximo 01)			
S	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02).			
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.			
C	Colaborações sem rotação corporal (mínimo 03).			
CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).			
CRR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).			

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias para mãos livres. Todos os elementos de BDs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP.
- O valor máximo das BDs é de 0,40 pontos. Se um conjunto apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pts. **Exceção:** Para as dificuldades de rotação obrigatórias, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.
- Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as 05 (cinco) ginastas.
- Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.

2. ONDAS CORPORAIS

- Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (primeiro símbolo)
- Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
 - Ausência de extensão corporal



- b) Ausência de coordenação dos braços
- c) Onda corporal pouco profunda

2.3. A onda deve ser executada pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Pode ser executada:

- a) simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1. Os elementos pré-acrobáticos têm que ser executados pelas 05 (cinco) ginastas para que sejam válidos. Deve ser o mesmo elemento para as 05 (cinco) ginastas e podem ser executados:

- a) simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.

3.2. Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados uma vez pelas 05 (cinco) ginastas isolados e mais uma vez nas colaborações CR ou CRR.

4. COLABORAÇÕES

4.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.

4.2. Todas as 05 (cinco) ginastas devem participar da (s) ação (s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Todas as 05 (cinco) ginastas devem estar relacionadas diretamente.

4.3. É possível executar as CR e CRR em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou os pré-acrobáticos são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados ente si.

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
C			<ul style="list-style-type: none">• Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras
	CR		<ul style="list-style-type: none">• Colaboração com elemento dinâmico com rotação• É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação)
		CRR	<ul style="list-style-type: none">• Colaboração com elemento dinâmico com rotação• Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras

4. TABELAS DE PENALIDADES**D1-D2**

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
		Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todos as 05 (cinco) ginastas
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01 onda corporal obrigatória
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	03 elementos isolados	Menos do que 03
Colaborações	Mínimo 03 C	Menos do que 03
	Mínimo 01 CR	Menos do que 01
	Mínimo 01 CRR	Menos do que 01

❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

Observação: Nos conjuntos de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

CATEGORIA INFANTIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2007/2008)








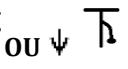

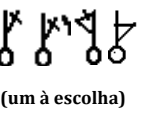



NÍVEL I e NÍVEL II






Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

- a) Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".
- b) É permitido música com palavras em até 01 (uma) prova.

REQUERIMENTOS

	BD 3 + 3		 OU 	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. OU Grand écart em círculo. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.
			 OU  OU 	Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 02 segundos (pode ser releve ou pé plano). OU Equilíbrio em círculo com ajuda en relevé. Perna livre elevada atrás, em posição <i>grand écart</i> com joelho flexionado. Perna livre próxima à cabeça. Manter no mínimo 2 segundos. OU Perna livre acima em posição de grand écart, tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
			 (um à escolha)	Perna livre com ajuda em posição de grand écart (360° ou mais). OU Perna livre estendida a 180° à frente OU ao lado. Tronco alinhado. OU Perna livre com ajuda posição em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados. OU Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical.
		BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
		Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor.		
	Onda Corporal Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (Máximo 01)			
S	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)			
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um (máximo 03).			
	01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. (máximo 01).			

REQUERIMENTOS			
	BD 4 + 2		1
			1
			1
			1 (em ½ ponta)
	BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
<i>Serão contabilizadas as 04(quatro) dificuldades corporais exigidas e as 02 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor</i>			
S	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)		
R	Elementos Dinâmicos de Rotação (mínimo 01, máximo 03). R1, R2, R3, ... ***		
AD	Dificuldade do Aparelho (não há mínimo ou máximo)		

*** Poderá ser realizado o EDR (risco) com apenas uma rotação (R1). A rotação do R1 deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. O valor de base do R1 (0,10) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho. Ao valor de base do R1 (0,10) pode ser acrescentado até 0,50 pontos de critérios no máximo.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

1.1. Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP.

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP.

1.3. O valor máximo das BDs é de 0,50 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pts.

Exceção: Para as dificuldades de rotação obrigatórias em mãos livres, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.

1.4. Cada BD conta uma só vez; se a BD se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 03 (três) dificuldades à livre escolha em mãos livres, as 03 (três) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.

1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 02 (duas) dificuldades à livre escolha no exercício com aparelho, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 04 (quatro) dificuldades exigidas.

2. ONDAS CORPORAIS

2.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (segundo símbolo)

2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:

- Ausência de extensão corporal
- Ausência de coordenação dos braços
- Onda corporal pouco profunda

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão como máximo 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.
 3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se se realiza sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos podem ser iguais ou diferentes.
 3.3 Caso a série de 03 (três) elementos pré-acrobáticos seja executada com troca do eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível durante as rotações, e em conformidade com o item 3.2, será aplicada bonificação +0,10 pontos (apenas uma vez).

4. TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (\wedge , T, \circ); penalidade para cada grupo corporal ausente
		BD com um valor de base superior à 0,50
Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas		
Se a BD é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a BD, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01 onda corporal obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Dinâmicos com Rotação	Mínimo de 01	Ausência de no mínimo 01
Elementos Acrobáticos (ML)	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 03 elementos	Menos do que 01

❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.








CONJUNTO

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2007/2008)
É permitida uma ginasta de 10 anos (ano 2009).

Prova:

❖ 05 (cinco) Arcos

- a) Tempo do exercício - 2'15" a 2'30".
- b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS					
5 	BD		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.	
			1		
			1		
	ED	03 (três) trocas. Valor máx.: 0,50 pts			
		Onda Corporal Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (Máximo 01)			
	S	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02).			
	R₂	Elemento Dinâmico de Rotação com duas rotações (máximo 1)			
	CC, , 	Colaborações sem rotação corporal (mínimo 03, a livre escolha).			
	CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 02).			
CRR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).				

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos BD são elementos das tabelas do CoP. Todos os elementos BD para os exercícios individuais também são válidos para os exercícios de conjuntos.
- 1.2. O valor máximo das BDs é de 0,50 pontos. Se um conjunto apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pts.
- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as 05 (cinco) ginastas.

2. DIFICULDADE DE TROCA (ED)

- 2.1. Uma troca de aparelhos na qual todas as ginastas devem participar das ações:
 - a) Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira;
 - b) Receber o aparelho de uma companheira.
- 2.2. Apenas as trocas com médio ou grande lançamento serão válidas como ED.
- 2.3. O valor base das EDs é de 0,20 pts.



- 2.4. O valor da ED pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP até um valor máximo de 0,50 pts.
- 2.5. Os critérios adicionais podem ser iguais ou diferentes e só serão válidos quando executados pelas 5 ginastas.

3. ONDAS CORPORAIS

- 3.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (**segundo símbolo**).
- 3.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
- Ausência de extensão corporal
 - Ausência de coordenação dos braços
 - Onda corporal pouco profunda
- 3.3. A onda deve ser executada pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Pode ser executada:
- simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS DE ROTAÇÃO (R)

- 4.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP.
- 4.2. O valor base do R₂ pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP, com exceção do número de rotações. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o voo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho.

5. COLABORAÇÕES

- 5.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 5.2. Todas as 05 (cinco) ginastas devem participar da (s) ação (s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Todas as 05 (cinco) ginastas devem estar relacionadas diretamente.
- 5.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 5.4. É possível executar as CR e CRR em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados ente si (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 5.5. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP.

6. TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades corporais	03 dificuldades corporais	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todos as 05 (cinco) ginastas
		Menos do que 03 BD
Dificuldade de trocas	03 dificuldades de troca	Menos do que 3 ED
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01 onda corporal obrigatória
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elemento Dinâmico com Rotação	Máximo 01 R2	Mais do que 01
Colaborações	Mínimo 03 colaborações sem rotação corporal	Menos do que 03
	Mínimo 02 CR	Menos do que 02
	Mínimo 01 CRR	Menos do que 01

❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CATEGORIA JUVENIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2004/2005/2006).

NÍVEL I e NÍVEL II

Provas:

- ❖ Maças
- ❖ Fita

- a) Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".
- b) É permitido música com palavras apenas para 01 (uma) prova.

 DIFICULDADE			
Dificuldade Corporal Min. 3/Máx. 7  Mín. 1 Pivô (360°) na ½ ponta obrigatório	Combinações de Passos de Dança Mín. 2 S	Elementos Dinâmicos com Rotação Mín. 1 R	Dificuldade de Aparelho Mín. 1 AD

- a) Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 07 (sete).
- b) **Serão contabilizadas as 07 dificuldades corporais com o maior valor.**
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- d) Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- e) Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- f) Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- g) Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do CoP de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no CoP de GR da FIG.
- A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:
 - Dificuldade Corporal
 - Combinação de Passos de Dança
- **A mão não-dominante deve ser usada para realizar o Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho durante 2 BD (fita).**

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2004/2005/2006).


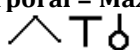

É permitida uma ginasta de 12 anos (ano 2007).

Prova:

❖ 05 (cinco) Arcos

a) Tempo do exercício - 2'15" a 2'30".

b) É permitido música com palavras.

				
DIFICULDADE				
Dificuldade Corporal = Máx. 3 	Dificuldade de Troca = Máx. 3 	Passos de Dança Min. 2	Elementos Dinâmicos de Rotação Max. 1	Elementos de Colaboração entre as Ginastas com ou sem rotação corporal Mín. 4
Máx. 7 (01 à escolha)		S	R	

Exigências:

a) Dificuldade: 03 (três) trocas e 03 (três) dificuldades corporais, mais 01 (uma) dificuldade à escolha: Total 07 (sete) dificuldades.

b) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.

c) Combinações de passos de dança: mínimo de 02 (duas), valor 0,30 cada.

d) Elementos dinâmicos com rotação: máximo de 01 (um).

e) Elementos de colaboração: mínimo de 04 (quatro).

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CATEGORIA ADULTA**INDIVIDUAL**

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2002 e anteriores)

NÍVEL I e NÍVEL II**Provas:**

- ❖ Arco
- ❖ Bola

- a) Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".
- b) É permitido música com palavras apenas para 01 (uma) prova.

			
DIFICULDADE			
Dificuldade Corporal Mín. 3/Máx. 9  Mín. 1 Pivô (360°) na ½ ponta obrigatório	Combinações de Passos de Dança Mín. 1 S	Elementos Dinâmicos com Rotação Mín. 1 R	Dificuldade de Aparelho Mín. 1 AD

- a) Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 09 (nove).
- b) **Serão contabilizadas as 09 dificuldades corporais com o maior valor.**
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- d) Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- e) Mínimo de 01 (uma) combinação de passos de dança: valor 0,30 cada.
- f) Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- g) Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do CoP de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no CoP de GR da FIG.
- A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:
 - Dificuldade Corporal
 - Combinação de Passos de Dança

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2003 e anteriores).


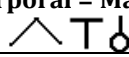

É permitida uma ginasta de 15 anos (ano 2004).

Prova:

❖ 05 (cinco) Bolas

a) Tempo do exercício – 2’15” a 2’30”.

b) É permitido música com palavras.

				
DIFICULDADE				
Dificuldade Corporal = Máx. 4 	Dificuldade de Troca = Máx. 4 	Combinações de Passos de Dança Mín. 1	Elementos Dinâmicos de Rotação Max. 1	Elementos de Colaboração entre as Ginastas com ou sem rotação corporal Mín. 4
Máx. 9 (1 à escolha)		S	R	

Exigências:

a) Dificuldade: 04 (quatro) trocas e 04 (quatro) dificuldades corporais, mais 01 (uma) dificuldade à escolha: Total 09 (nove) dificuldades.

b) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.

c) Combinações de passos de dança: mínimo de 01 (uma), valor 0,30 cada.

d) Elementos dinâmicos com rotação: máximo de 01 (um).

e) Elementos de colaboração: mínimo de 04 (quatro).









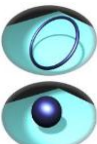
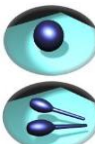


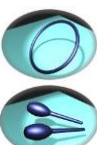

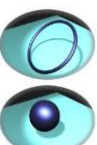

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas



















Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

PROGRAMA 14º CICLO OLÍMPICO
TORNEIO REGIONAL

INDIVIDUAL

CATEGORIA	2017	2018	2019	2020
PRÉ-INFANTIL				
INFANTIL				
JUVENIL				
ADULTO				

CONJUNTOS

CATEGORIA	2017	2018	2019	2020
PRÉ-INFANTIL	5 	5 	5 	5 
INFANTIL	5 	5 	5 	5 
JUVENIL	5 	5 	5 	5 
ADULTO	5 	3  2 	5 	3  2 p. 

IMPORTANTE: Este programa poderá ser alterado durante o ciclo de acordo com os regulamentos da UPAG e CONSUGI.