



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CNPJ: 42.135.483/0001-81

## REGULAMENTO ESPECÍFICO DE GINÁSTICA RÍTMICA NÍVEL 4

### Sobre o Nível 4:

É o programa da Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro – FGERJ destinado às ginastas de todas as categorias e faixas etárias, com regulamentação específica, e que não tenham participado de competição oficial de Federações Estaduais (níveis 3, 2 e 1 ou qualquer outro) ou da CBG, APENAS em provas individuais, **vinculadas ou federadas**. (Exceção: Provas de conjunto)

- a) Não poderão participar as ginastas que já competiram nos níveis 3, 2 ou 1 **no individual**.
- b) Se a ginasta competiu em conjunto no nível 3, 2 ou 1, poderá competir no Nível 4 no individual, CASO NÃO TENHA COMPETIDO NESSES NÍVEIS NO INDIVIDUAL.
- c) A ginasta não **precisará** ser cadastrada na FGERJ.
- d) A entidade **deverá** ser filiada ou **VINCULADA** à FGERJ para participar do Nível 4.
- e) A ginasta poderá participar de apenas um exercício (aparelho), não sendo obrigatória sua participação em todas as etapas.

**IMPORTANTE:** As ginastas medalhistas no nível 4 em 2019 deverão competir no nível 3 em 2020.

### Premiação:

- a) MEDALHAS para as três primeiras ginastas classificadas nas provas individuais por categoria.
- b) MEDALHAS DE PARTICIPAÇÃO para todas as ginastas a partir do 4º. lugar das categorias Mirim, Pré-Infantil e Infantil.
- c) MEDALHAS para todas as ginastas integrantes efetivas do conjunto das três primeiras equipes classificadas.
- d) Troféu para a entidade com maior soma de pontos em todas as categorias (individual e conjunto), tendo participado com no mínimo 01 ginasta individual **em cada categoria** e 01 conjunto.

**Obs.:** Serão considerados para a premiação Por Equipe os 10 (dez) melhores resultados individuais e os 05 (cinco) melhores resultados de conjunto (sendo apenas um de cada categoria).

### TABELA DE PONTOS PARA PREMIAÇÃO POR EQUIPE

CLASSIFICAÇÃO	PONTOS
1º	10
2º	08
3º	05
4º	03
5º	02
6º	01

### CRITÉRIOS DE DESEMPATE

- \* Maior quantidade de 1º lugares
- \* Maior quantidade de 2º lugares
- \* Maior quantidade de 3º lugares
- \* Conjunto conta dobrado



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### Inscrições:

1. As inscrições deverão ser enviadas até **30 dias antes da data do evento** por e-mail para [guarin@ginasticario.com.br](mailto:guarin@ginasticario.com.br), em formulário próprio devidamente preenchido e assinado, juntamente com o comprovante de depósito da inscrição. Todas as informações sobre inscrição deverão ser solicitadas ao Sr. Guarin Vianna ([guarin@ginasticario.com.br](mailto:guarin@ginasticario.com.br)). **NÃO SERÃO ACEITAS INSCRIÇÕES FORA DO PRAZO EM HIPÓTESE ALGUMA.**

Obs.: O valor total necessário para pagamento da arbitragem e ambulância será dividido igualmente pelo número de ginastas participantes da Etapa.

**IMPORTANTE:** Juntamente com a ficha de inscrição e com o comprovante de depósito deverá ser enviado por e-mail:

- Certidão de nascimento ou RG da ginasta e RG do responsável;
- Declaração de matrícula escolar da ginasta;
- Atestado médico de aptidão para prática esportiva da ginasta;
- CREF da treinadora, caso esta não seja cadastrada na FGERJ.

Observação: Caso os documentos acima não for apresentado à FGERJ até o evento, a ginasta não será autorizada a competir.

### NORMAS DISCIPLINARES:

1. Todos os participantes (técnicos, auxiliares técnicos e ginastas) devem chegar com antecedência mínima de 01 (uma) hora e apresentar-se à direção do evento.
2. Só será permitida a entrada e permanência de pessoas envolvidas na área de competição devidamente identificadas por documento: CREF para técnicos, credencial para assistentes ou outra função (dirigente, médico ou fisioterapeuta).
3. Durante o período da competição, **INCLUSIVE INTERVALOS**, dirigentes, técnicos e ginastas não poderão em **HIPÓTESE ALGUMA** dirigir-se às arbitras ou quaisquer pessoas com tarefas específicas, para questionar notas **sob pena de desqualificação E VICE-VERSA.**
4. Em caso de necessidade, **apenas** o representante legal da entidade deverá dirigir-se à **Diretora da Competição**.
5. **No caso da ginasta não completar seu exercício, a mesma poderá repeti-lo, será avaliada, mas seu resultado não será homologado na súmula. No caso da ginasta não se apresentar no momento previsto no programa, seu resultado somente será homologado mediante autorização da diretora de competição, de acordo com o motivo do atraso.**
6. **Caso uma ginasta seja inscrita em uma competição e não participar da mesma, o valor pago na inscrição não será devolvido. Caso a inscrição não seja devidamente cancelada em até 15 dias, de acordo com o Regulamento Geral da FGERJ - Capítulo VII - Art. 24 - § 4º., a ginasta deverá pagar integralmente as taxas de arbitragem e ambulância.**
7. **As entidades participantes são integralmente responsáveis pela correta informação dos dados contidos nas fichas de inscrição de suas ginastas, cientes de que o preenchimento de categoria ou nível errado, acarretará a impossibilidade de participação da ginasta na prova.**



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

8. **As músicas deverão ser enviadas por email até 15 dias antes da competição, de acordo com as orientações enviadas em nota oficial junto com o programa.**
9. O presente regulamento não poderá ser modificado durante uma temporada, exceto para adequar-se às alterações de regulamento efetuadas pela CBG ou compatibilizá-las com situações imprevistas e objetivos da FGERJ.
10. Os casos omissos neste regulamento serão julgados pela Diretora Técnica e Assessores Técnicos de GR da FGERJ.

### **REGULAMENTO TÉCNICO NÍVEL 4 - 2019**

#### **CATEGORIA MIRIM**

##### **GENERALIDADES**

- A participação é aberta a qualquer entidade interessada na prática da Ginástica Rítmica. Os interessados deverão entrar em contato com a FGERJ.
- Nesta categoria é de suma importância a adequação dos elementos corporais à real capacidade de execução da ginasta, a fim de resguardar as suas condições físicas, psicológicas e a motivação da participação.
- Será permitida a utilização de fantasias e adereços diversos (lenços, chocalhos, pandeiros, etc) nesta categoria.

##### **INDIVIDUAL**

Faixa etária - 07 e 08 anos, completos no ano da competição (anos 2010/2011)

##### **Provas:**

- ❖ Mão livre
- a) Tempo do exercício - 1' a 1'30"
- b) É permitido música com palavras.

<b>REQUERIMENTOS</b>				
 <b>BD</b> <b>3 + 2</b>		<b>1</b>	<b>03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,30 pts.</b>	
		<b>1</b>		
		<b>1</b> (em $\frac{1}{2}$ ponta)		
	<b>BD's livres</b>		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,30 pts	
<i><b>Serão contabilizadas as 05 (cinco) dificuldades corporais com o maior valor</b></i>				



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

		<b>Onda Corporal à escolha</b>
		<b>Combinação de Passos de Dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 03)
		<b>02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha.</b> Valor: <b>Ver tabela abaixo.</b>

### 1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de BDs são dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação. **Na categoria Mirim, poderão ser utilizadas as dificuldades listadas no quadro ao final.**
- 1.3. O valor máximo das BDs é de 0,30 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 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 do que 5 (cinco) dificuldades em mãos livres, as 5 (cinco) dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo.

### 2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. 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, 02 (dois) elementos acrobáticos isolados.
- 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	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (  ,  ) - penalidade para cada grupo corporal ausente BD com um valor de base superior à 0,30 Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 03	Menos do que 03

### D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02

#### ❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação 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 - 07 e 08 anos, completos no ano da competição (anos 2010/2011).

#### Prova:

❖ Mão livres (04 a 06 ginastas)

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

REQUERIMENTOS						
 <b>BD</b> 3		1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,30 pts.			
		1				
		1 (em ½ ponta)				
	<b>Onda Corporal à escolha</b>					
	<b>S</b>	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 03)				
	<b>C</b>	02 (dois) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.				
	<b>Colaborações sem rotação corporal</b> (mínimo 03)					



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

	<b>CR</b>	Colaborações com rotação corporal (livre)
	<b>CRR</b>	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01)

### 1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Todos os elementos de BDs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do código de pontuação. **Na categoria Mirim, poderão ser utilizadas as dificuldades listadas no quadro ao final.**
- 1.2. O valor máximo das BDs é de 0,30 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, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.**
- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente ou em muito rápida sucessão por todas as 05 (cinco) ginastas.
- 1.4. O conjunto deve apresentar as 3 dificuldades (salto, equilíbrio, pivot). Somente poderão ser executadas além destas dificuldades, BD's de 0,10 que não serão contabilizadas.
- 1.5. 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

- 2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
  - Ausência de extensão corporal
  - Ausência de coordenação dos braços
  - Onda corporal pouco profunda
- 2.2. A onda deve ser executada pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Pode ser executada:
  - sucessivamente ou em muito rápida sucessão.

### 3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Os elementos pré-acrobáticos tem que ser executados pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Deve ser o mesmo elemento para as 05 (cinco) ginastas e podem ser executados:
  - sucessivamente ou em muito rápida sucessão.
- 3.2. Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados uma vez pelas 05 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 diretamente.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

4.3. É possível executar as CRR e CR 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 sub-grupos devem estar conectados entre si.

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

### 4. TABELAS DE PENALIDADES

#### D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	3 (três) no máximo	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não realizada simultaneamente ou em muito rápida sucessão (não em subgrupos) por todos as 05 (cinco) ginastas
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 03	Menos do que 03

#### D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02
Colaborações	Mínimo 03 C	Menos do que 03
	Mínimo 01 CRR	Menos do que 01

#### ❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

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

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

#### GERAL:

1 – Encontra – se a seguir um quadro de opções de dificuldades corporais adaptadas à realidade da categoria, bem como os símbolos a serem utilizados nas fichas de avaliação.

2 – O valor das dificuldades listadas será julgado de acordo com o previsto no quadro.

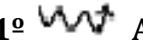
3 – Toda dificuldade não relacionada deverá ser julgada conforme o valor do código de pontuação.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### **LISTAGEM DAS OPCÕES DOS ELEMENTOS CORPORAIS** **SALTOS OU SALTITOS**

Símbolos	Descrição	Valor
1º  A	Série (mín. 3) 1º saltito	0,10
2º  A	Série (mín. 3) 2º saltito	0,10
3º  A	Série (mín. 3) saltitos sobre os dois pés com ou sem variações	0,10
 A	Salto vertical	0,10
 A	Salto vertical com giro 180º	0,10

### **EQUILÍBRIOS**

Símbolos	Descrição	Valor
 A	En “relevé” sobre dois pés <sup>10</sup>	0,10
 A	Spagat sagital	0,10
 A	Spagat frontal	0,10
 A	Decúbito ventral apoio das mãos, braços estendidos: tocar a ponta dos pés na cabeça	0,10
 A	Genoux	0,10

Obs.: Sugere - se a coordenação do equilíbrio com movimento do(s) braço(s).

### **ROTAÇÕES**

Símbolos	Descrição	Valor
 A	Giro sobre a ponta dos dois pés 360º	0,10
 B	Giro sobre a ponta dos dois pés 720º	0,20
 A	En “passé” 180º	0,10
 B	En “passé” 360º	0,20
 A	Giro sobre um dos pés 360º	0,10



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### ACROBÁTICOS

Símbolos	Descrição
	Vela
	Rolamento para frente
	Rolamento para trás
	Estrela
	Queda de peito (mataborrão) - simples ou com inversão sobre o ombro
	Reversement para frente ou "Ralenkova"
	Reversement para trás

### CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

#### INDIVIDUAL

Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2008/2009)

#### Provas:

- ❖ Mãois livres
- a) Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".
- b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS				
	<b>BD</b> <b>3 + 3</b>		<b>1</b>	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pts.
			<b>1</b>	
			<b>1</b> (em $\frac{1}{2}$ ponta)	
		<b>BD's livres</b>		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts
<i>Serão contabilizadas as 06 (seis) dificuldades corporais com o maior valor</i>				



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

		<b>Onda Corporal à escolha</b>
		<b>Combinação de Passos de Dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)
		<b>02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha.</b> Valor: 0,10 pts cada um
		<b>01 (uma) combinação de 02 (dois elementos) pré-acrobáticos.</b> Valor: 0,20 pts.

## 1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de BDs são dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.
- 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 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 do que 6 (seis) dificuldades em mãos livres, as 6 (seis) dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo.

## 2. ONDAS CORPORAIS

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

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

## 3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 02 (dois) 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	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (  ,  ,  ) - penalidade para cada grupo corporal ausente



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

		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
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 Acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01

#### ❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o Código de Pontuação 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 2008/2009).

#### Prova:

❖ Mão livres (05 ginastas)

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

d) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS				
 3	BD	↖	1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pts.
		↖	1	
		○	1 (em ½ ponta)	
		)	Onda Corporal à escolha	
	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)	



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

		<b>02 (dois) elementos pré-acrobáticos</b> à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.
	<b>C</b>	<b>Colaborações sem rotação</b> corporal (mínimo 03)
	<b>CR</b>	<b>Colaborações com rotação</b> corporal (mínimo 01)
	<b>CRR</b>	<b>Colaborações com rotação</b> corporal (mínimo 01)

## 1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Todos os elementos de BDs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do código de pontuação.
- 1.2. 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, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.

- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente ou em muito rápida sucessão por todas as 05 (cinco) ginastas.
- 1.4. O conjunto deve apresentar as 3 dificuldades (salto, equilíbrio, pivot). Somente poderão ser executadas além destas dificuldades, BD's de 0,10 que não serão contabilizadas.
- 1.5. 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 estreitamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.

## 2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
  - a) 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) sucessivamente ou em muito rápida sucessão.

## 3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Os elementos pré-acrobáticos tem que ser executados pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Deve ser o mesmo elemento para as 05 (cinco) ginastas e podem ser executados:
  - a) sucessivamente ou em muito rápida sucessão.
- 3.2. Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados uma vez pelas 05 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 diretamente.



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

4.3. É possível executar as CRR e CR 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 sub-grupos devem estar conectados entre si.

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

### 4. TABELAS DE PENALIDADES

#### D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	3 (três) no máximo	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
		Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não realizada simultaneamente ou em muito rápida sucessão (não em subgrupos) por todos as 05 (cinco) ginastas
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

#### D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02
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 Código de Pontuação de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios 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 2006/2007)

#### Provas:

- ❖ Mãois livres
- ❖ Arco



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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

REQUERIMENTOS							
	<b>BD 3 + 3</b>		<b>1</b>	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.			
			<b>1</b>				
			<b>1</b> (em ½ ponta)				
	<b>BD's livres</b>		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.				
<i>Serão contabilizadas as 06 (seis) dificuldades corporais com o maior valor</i>							
		<b>Onda Corporal à escolha</b>					
		<b>S</b> 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 02)					
		01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,20 pts. (máximo 01)					

REQUERIMENTOS							
	<b>BD 3 + 3</b>		<b>1</b>	03 (três) dificuldades corporais, com o valor máximo de 0,50 pts.			
			<b>1</b>				
			<b>1</b> (em ½ ponta)				
	<b>BD's livres</b>		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.				
<i>Serão contabilizadas as 03(três) dificuldades corporais obrigatórias e as 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor</i>							
	<b>S</b>	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)					
	<b>R</b>	Elementos Dinâmicos de Rotação (mínimo 01, máximo 03). R1, R2, R3, ... ***					
	<b>AD</b>	Dificuldade do Aparelho (não há mínimo ou máximo)					



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

\*\*\* 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 código de pontuação.

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.

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 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 do que 6 (seis) dificuldades em mãos livres, as 6 (seis) dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo.

## 2. ONDAS CORPORAIS

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

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

## 3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

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

3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se 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	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal ( <b>↗, ↖, ↙, ↘</b> ); 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)



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01
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 Código de Pontuação 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 2006/2007)

É permitida uma ginasta de 10 anos (2008).

### Prova:

❖ Mão Livres (5 ginastas)

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

REQUERIMENTOS				
	<b>BD 3</b>		<b>1</b>	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.
		<b>1</b>		
		<b>1</b> (em ½ ponta)		
	<b>Onda Corporal à escolha</b>			
<b>S</b>	<b>Combinação de Passos de Dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)			



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

		02 (dois) 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)

- 1.1. Todos os elementos de BDs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do código de pontuação.
- 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.  
**Exceção: Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.**
- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente ou em muito rápida sucessão por todas as 05 (cinco) ginastas.
- 1.4. O conjunto deve apresentar as 3 dificuldades (salto, equilíbrio, pivot). Somente poderão ser executadas além destas dificuldades, BD's de 0,10 que não serão contabilizadas.
- 1.5. 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

- 2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
  - a) Ausência de extensão corporal
  - b) Ausência de coordenação dos braços
  - c) Onda corporal pouco profunda
- 2.2. A onda deve ser executada pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Pode ser executada:
  - a) sucessivamente ou em muito rápida sucessão.

## 3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Os elementos pré-acrobáticos tem que ser executados pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Deve ser o mesmo elemento para as 05 (cinco) ginastas e podem ser executados:
  - a) sucessivamente ou em muito rápida sucessão.
- 3.2. Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados uma vez pelas 05 ginastas isolados e mais uma vez nas colaborações CR ou CRR.
- 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).



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### 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 diretamente.

4.3. É possível executar as CRR e CR 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 sub-grupos devem estar conectados entre si.

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

### 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 realizada simultaneamente ou em muito rápida sucessão (não em subgrupos) por todos as 05 (cinco) ginastas
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

#### D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02
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 Código de Pontuação de GR da FIG.

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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### CATEGORIA JUVENIL

#### INDIVIDUAL

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2003/2004/2005).

#### Provas:

- ❖ Mão Livres
- ❖ Corda

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

REQUERIMENTOS				
	<b>BD</b> <b>3 + 4</b>		<b>1</b>	<b>03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.</b>
			<b>1</b>	
			<b>1</b> (em ½ ponta)	
		<b>BD's livres</b>		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
<i>Serão contabilizadas as 07 (sete) dificuldades corporais com o maior valor</i>				
		<b>Onda Corporal à escolha</b>		
		<b>S</b>		
		<b>Combinação de Passos de Dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)		
		<b>03 (três) elementos pré-acrobáticos</b> à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um (máximo 02)		
<b>01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos.</b> Valor: 0,20 pts. (máximo 01)				

REQUERIMENTOS				
	<b>BD</b> <b>3 + 4</b>		<b>1</b>	<b>03 (três) dificuldades corporais, com o valor máximo de 0,50 pts.</b>
			<b>1</b>	
			<b>1</b> (em ½ ponta)	
		<b>BD's livres</b>		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.



# FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

<i>Serão contabilizadas as 07 (sete) dificuldades corporais com o maior valor</i>	
<b>S</b>	<b>Combinação de Passos de Dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)
<b>R</b>	<b>Elementos Dinâmicos de Rotação</b> (mínimo 01, máximo 03). R1, R2, R3, ... ***
<b>AD</b>	<b>Dificuldade do Aparelho</b> (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 código de pontuação.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.
- 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 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 do que 7 (sete) dificuldades em mãos livres, as 7 (sete) dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo.

## 2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
  - a) Ausência de extensão corporal.
  - b) Ausência de coordenação dos braços.
  - c) Onda corporal pouco profunda.

## 3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré-acrobáticos.
- 3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se 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 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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (A, T, L); 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
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 Código de Pontuação 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 - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2003/2004/2005).

É permitida uma ginasta de 12 anos (2006).

#### Prova:

❖ 10 (pares) de Maças

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

**10** 

**DIFICULDADE**



## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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

### Exigências:

- Dificuldade: 03 (três) trocas e 03 (três) dificuldades corporais, mais 01 (uma) dificuldade à escolha. Total 07 (sete) dificuldades.
- Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- Combinações de passos de dança: mínimo de 02 (duas), valor 0,30 cada.
- Elementos dinâmicos com rotação: máximo de 01 (um).
- Elementos de colaboração: mínimo de 04 (quatro).

### ❖ EXECUÇÃO

- Faltas Artísticas e Técnicas

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

## CATEGORIA ADULTA

### INDIVIDUAL

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

### Provas:

- ❖ Mão Livres
- ❖ Fita (6 metros)

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

## REQUERIMENTOS

	BD 3 + 6		1	<b>03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.</b>
			1	
			1 (em ½ ponta)	



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

		<b>BD's livres</b>	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.	
<b><i>Serão contabilizadas as 09 (nove) dificuldades corporais com o maior valor</i></b>				
		<b>Onda Corporal à escolha</b>		
		<b>S</b>	<b>Combinação de Passos de Dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)	
		<b>03 (três) elementos pré-acrobáticos</b> à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um ( <b>máximo 02</b> )		
		<b>01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos.</b> Valor: 0,30 pts. (máximo 01)		

<b>REQUERIMENTOS</b>					
	<b>BD</b> <b>3 + 6</b>		<b>1</b>	03 (três) dificuldades corporais, com o valor máximo de 0,50 pts.	
			<b>1</b>		
			<b>1</b> (em ½ ponta)		
		<b>BD's livres</b>	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.		
<b><i>Serão contabilizadas as 09 (nove) dificuldades corporais com o maior valor</i></b>					
		<b>S</b>	<b>Combinação de Passos de Dança</b> de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)		
		<b>R</b>	<b>Elementos Dinâmicos de Rotação</b> (mínimo 01, máximo 03). R1, R2, R3, ... <b>***</b>		
		<b>AD</b>	<b>Dificuldade do Aparelho</b> (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.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### 1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

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

1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.

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 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 do que 9 (nove) dificuldades em mãos livres, as 9 (nove) dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo.

### 2. ONDAS CORPORAIS

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

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

### 3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

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

3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se 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 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 à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (▲, ▼, ↗); 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
Equilíbrio “Tour lent”	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### 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 Código de Pontuação 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 – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2002 e anteriores).

É permitida uma ginasta de 15 anos (2003).

### Prova:

❖ 05 (cinco) Arcos

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

 <b>5</b>				
<b>DIFÍCULDADE</b>				
<b>Dificuldade Corporal = Máx. 4</b>  	<b>Dificuldade de Troca = Máx. 4</b>  	<b>Combinações de Passos de Dança</b>  <b>Mín. 1</b>	<b>Elementos Dinâmicos de Rotação</b>  <b>Max. 1</b>	<b>Elementos de Colaboração entre as Ginastas com ou sem rotação corporal</b>  <b>Mín. 4</b>
<b>Máx. 9 (1 à escolha)</b>		<b>S</b>	<b>R</b>	

### Exigências:

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



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

- 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 Código de Pontuação de GR da FIG.

NÍVEL	I ETAPA 25 de MAIO	II ETAPA 10 de AGOSTO	III ETAPA 07 de SETEMBRO	IV ETAPA 02 de NOVEMBRO
"4"	Juvenil <b>Mãos Livres</b>  Adulto <b>Mãos Livres</b>	Infantil <b>Mãos Livres</b>  Mirim <b>Mãos Livres</b>  Conjunto Mirim <b>Mãos Livres</b>	Pré-Infantil <b>Mãos Livres</b>  Adulto <b>Fita</b>  Conjunto Pré-Infantil <b>Mãos Livres</b>  Conjunto Adulto <b>5 Arcos</b>	Infantil <b>Arco</b>  Juvenil <b>Corda</b>  Conjunto Infantil <b>Mãos Livres</b>  Conjunto Juvenil <b>10 Maças</b>

- Em caso de discordância entre o texto e o quadro, vale o que está descrito no texto.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

## FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### PROGRAMA 14º CICLO OLÍMPICO NÍVEL 4

#### INDIVIDUAL

CATEGORIA	2017	2018	2019	2020
MIRIM				
PRÉ-INFANTIL				
INFANTIL				
JUVENIL				
ADULTO				

#### CONJUNTOS

CATEGORIA	2017	2018	2019	2020
MIRIM	4 a 6	4 a 6	4 a 6	4 a 6
PRÉ-INFANTIL	5	5	5	5
INFANTIL	5	5	5	5
JUVENIL	5	5	10	5
ADULTO	5	5	5	10