



REGULAMENTOS TÉCNICOS 2019

PROVISÓRIOS

GINÁSTICA AERÓBICA

CAMPEONATO BRASILEIRO - INFANTIL

Faixa etária - 9 (nove) a 11 (onze) anos, completos no ano da competição.

Provas

- a) Individual Masculino– 1 (um) ginasta masculino.
- b) Individual Feminino– 1 (um) ginasta feminino.
- c) Dupla mista – 2 (dois) ginastas, 1 (um) feminino e 1 (um) masculino.
- d) Trio – 3 (três) ginastas com formação livre.
- e) Grupo – 5 (cinco) ginastas com formação livre.

* Um ginasta poderá participar em até 3 (três) provas no máximo.

Exigências: Código de Pontuação FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

Tempo da música: 1'15" (+/- 5seg) para todas as Provas.

Área de Competição: 7m x 7m: Individual, Dupla e Trio, 10m x 10m: Grupo.

Elevações: não são permitidas.

*Uma elevação será considerada quando um parceiro (ou mais de um) for elevado no mínimo na altura dos ombros de outro (ou mais de um) considerado como base que deve estar na posição em pé. Uma posição inicial com elevação já construída não será considerada como elevação.

Roupa de Competição: uso opcional de meias transparentes para meninas; shorts ajustados são permitidos para meninos e meninas.

Proibido o uso de maquiagem.

Número máximo de Elementos de Dificuldade: 6 (Seis), incluindo os **Compulsórios** abaixo, sem combinações:

- 1) Flexão peitoral ou tríceps, pernas unidas.

- 2) Esquadro Afastado

- 3) 1 (Um) Giro no Ar

- 4) Espacate Vertical.

Valor dos Elementos de Dificuldade: 0.10 até 0.40.

Permitidos:

- 1) **1 (um) Elemento opcional no valor de 0.5**
- 2) 4 (Quatro) elementos no solo, no máximo
- 3) 1 (um) elemento do Grupo C com aterrissagem em spacate no máximo.

Não permitidos

- 1) Flexões em um braço.
- 2) Elementos do Grupo B em um braço.
- 3) Aterrissagens em flexão (1 ou 2 braços de elementos do Grupo C).
- 4) Off Axis Jump.
- 5) **Combinação de elementos de dificuldade, ou com elemento acrobático.**

Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 à A3 são permitidos.

***Não permitidas combinações de elementos acrobáticos.**

Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.
- b) Final por Provas – 8 (oito) melhores classificados por prova.

Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.
Somatória das melhores e diferentes provas da etapa classificatória. A equipe deve participar no mínimo em 2 (duas) diferentes provas na categoria em questão.
- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
- c) Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.
- d) Certificados: Para todas as Delegações.



CAMPEONATO BRASILEIRO – INFANTO-JUVENIL

Faixa etária – 12 (doze) a 14 (quatorze) anos, completos no ano da competição.

Obs: Ginastas com 11 (onze) anos completos no ano da competição poderão participar na Categoria Infanto-Juvenil, mas não poderão participar na Infantil na mesma competição.

Provas

- a) Individual feminino – 1 (um) ginasta feminino.
 - b) Individual masculino – 1 (um) ginasta masculino.
 - c) Dupla mista – 2 (dois) ginastas, 1 (um) feminino e 1 (um) masculino.
 - d) Trio – 3 (três) ginastas com formação livre.
 - e) Grupo – 5 (cinco) ginastas com formação livre.
- * Um ginasta poderá participar em até 3 (três) provas no máximo.

Exigências: Código de Pontuação FIG
<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

Tempo da música: 1'15" (+/- 5seg) para Todas as Provas.

Área de Competição: 7m x 7m: Individuais Masculino e Feminino, 10m x 10m: Dupla, Trio e Grupo.

* **1 (uma) Elevação no máximo, opcional, sem valor.** A elevação será considerada quando um parceiro (ou mais de um) for elevado no mínimo na altura dos ombros de outro (ou mais de um) considerado como base que deve estar na posição em pé. Uma posição inicial com elevação já construída não será considerada como elevação.

Roupa de Competição: permitida maquiagem discreta.

Número máximo de Elementos de Dificuldade: 8 (oito) para Todas as Provas, sendo obrigatório 1 (um) elemento por grupo, incluindo os **Compulsórios** abaixo sem combinações:

- 1) Helicóptero para Flexão
- 2) Esquadro Afastado (máximo até 1/1 giro)
- 3) Salto Grupado com 1 (um) Giro
- 4) 1 (um) Giro para Espacate Vertical.

Valor dos Elementos de Dificuldade: 0.1 até 0.6.

Permitidos:

- 1) **1 elemento opcional no valor de 0.7.**
- 2) 5 (Cinco) elementos no solo, no máximo.
- 3) **1 (Um) elemento do Grupo C** com aterrissagem em flexão no máximo, e 1 (Um) elemento do Grupo C com aterrissagem em espacate no máximo.
- 4) Até no máximo **1 (uma) combinação de 2 (dois) ELEMENTOS (no máximo)** durante a rotina, sem nenhuma parada, hesitação ou transição: a combinação pode ser de 2 (dois) Elementos de Dificuldade, ou pode ser de 1 (um) Elemento de Dificuldade com 1 (um) Elemento Acrobático, e vice-versa.

Não permitidos:

- 1) Flexões em um braço.
- 2) Elementos do Grupo B em um braço.
- 3) Aterrissagens em um braço.
- 4) Off Axis Jump

Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 à A6 são permitidos.

***Não permitidas combinações de elementos acrobáticos.**

Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.
- b) Final por Provas – 8 (oito) melhores classificados por prova.

Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.
Somatória das melhores e diferentes provas da etapa classificatória. A equipe deve participar no mínimo em 2 (duas) diferentes provas na categoria em questão.
- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
- c) Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.
- d) Certificados: Para todas as Delegações.



CAMPEONATO BRASILEIRO - JUVENIL

Faixa etária – 15 (quinze) a 17 (dezesete) anos, completos no ano da competição.

Obs: Ginastas com 14 (quatorze) anos completos no ano da competição poderão participar na Categoria Juvenil, mas não poderão na Infanto-Juvenil na mesma competição.

Provas

- Individual feminino – 1 (um) ginasta feminino.
- Individual masculino – 1 (um) ginasta masculino.
- Dupla mista – 2 (dois) ginastas, 1 (um) feminino e 1 (um) masculino.
- Trio – 3 (três) ginastas com formação livre.
- Grupo – 5 (cinco) ginastas com formação livre.
- f) Aerodance – de 4 (quatro) até 6 (seis) ginastas com formação livre.**

* Um ginasta poderá participar em até 3 (três) provas no máximo.

Exigências: Código de Pontuação FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

Tempo da música: 1'20" (+/- 5seg) para Todas as Provas.

Área de Competição: 10m x 10m para todas as Provas.

* **1 (uma) Elevação no máximo, obrigatória, sem valor.** A elevação será considerada quando um parceiro (ou mais de um) for elevado no mínimo na altura dos ombros de outro (ou mais de um) considerado como base que deve estar na posição em pé. Uma posição inicial com elevação já construída não será considerada como elevação.

Número máximo de Elementos de Dificuldade: 10 (dez) para as Provas Individuais e 9 (nove) para Dupla, Trio e Grupo, incluindo os **Compulsórios** abaixo sem combinação:

- 1) Helicóptero para Espacate Sagital ou para Wenson
- 2) Esquadro Afastado até no máximo com 2 (dois) giros
- 3) Salto Afastado

4) Illusion (com apoio de uma mão) para Espacate Vertical, ou Free Illusion (livre, sem apoio mãos) para Espacate Vertical.

Valor dos Elementos de Dificuldade: 0.2 até 0.7.

* Elementos de valor 0,10 não serão contados e poderão ser executados livremente.

Permitidos:

- 1) **Permitido 1 (um) elemento opcional no valor de 0.8.**
- 2) 5 (cinco) elementos no solo, no máximo.
- 3) 3 (três) elementos do Grupo C com aterrissagem em flexão ou em spacate, no máximo.
- 4) Até no máximo **2 (duas) combinações de 2 (dois) ELEMENTOS (no máximo)** durante a rotina, sem nenhuma parada, hesitação ou transição: as combinações podem ser de 2 (dois) Elementos de Dificuldade, ou podem ser de 1 (um) Elemento de Dificuldade com 1 (um) Elemento Acrobático, e vice-versa.

Não permitidos:

- 1) Aterrissagens em um braço.

Elementos Acrobáticos (opcionais): até no máximo 2 (dois) elementos de A1 à A7 são permitidos.

***Não permitidas combinações de elementos acrobáticos.**

Exceção: na prova Aerodance não são exigidos elementos de dificuldade nem elevações, e os elementos acrobáticos podem ser executados livremente, inclusive combinações de até 2 elementos acrobáticos.

Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.
- b) Final por Provas – participam os 8 (oito) melhores classificados por prova.

Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.

Somatória das melhores e diferentes provas da etapa classificatória. A equipe deve participar no mínimo em 2 (duas) diferentes provas na categoria em questão.



- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
- c) Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.
- d) Certificados: Para todas as Delegações.

CAMPEONATO BRASILEIRO – ADULTO

Faixa etária – a partir de 18 (dezoito) anos, completos no ano da competição.

Obs: Ginastas com 17 (dezessete) anos completos no ano da competição poderão participar na Categoria Adulta, mas não poderão participar na Juvenil na mesma competição.

Provas

- a) Individual feminino – 1 (um) ginasta feminino.
- b) Individual masculino – 1 (um) ginasta masculino.
- c) Dupla mista – 2 (dois) ginastas, 1 (um) feminino e 1 (um) masculino.
- d) Trio – 3 (três) ginastas com formação livre.
- e) Grupo – 5 (cinco) ginastas com formação livre.
- f) Aerodance – de 6 (seis) até 8 (oito) ginastas com formação livre.

* Um ginasta poderá participar em até 3 (três) provas no máximo.

Exigências: Código de Pontuação FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>

Tempo da música: 1'20" (+/- 5seg) para Todas as Provas.

Área de Competição: 10m x 10m para Todas as Provas.

***1 (uma) Elevação no máximo, obrigatória,** com valor calculado pelo Árbitro Chefe de 0,0 até 1,0 ponto. A elevação será considerada quando um parceiro (ou mais de um) for elevado no mínimo na altura dos ombros de outro (ou mais de um) considerado como base que deve estar na posição em pé. Uma posição inicial com elevação já construída não será considerada como elevação.

Número máximo de Elementos de Dificuldade: 10 (dez) para as Provas Individuais e 9 (nove) para Dupla, Trio e Grupo.

***Ao menos 3 (três) dos 4 (quatro) Grupos de Elementos de Dificuldade (A, B, C e D) devem ser usados na rotina.**

Valor dos Elementos de Dificuldade: 0,30 a 1,00.

* Elementos de valor 0,10 e 0,20 não serão contados e poderão ser executados livremente.

Permitidos:

- 1) Até no máximo 3 (três) elementos do Grupo C com aterrissagem em flexão ou espacate, no máximo.
- 2) **Até no máximo 3 (três) Elementos de Dificuldade podem ser combinados** sem nenhuma parada, hesitação ou transição. Os elementos podem ser do mesmo ou de diferentes grupos, porém devem ser de diferentes famílias.
- 3) **Até no máximo 2 (duas) vezes durante a rotina, 2 (dois) ou 3 (três) ELEMENTOS podem ser combinados** durante a rotina, sem nenhuma parada, hesitação ou transição: as combinações podem incluir Elementos de Dificuldade e Elementos Acrobáticos. Porém a combinação de 2 (dois) Elementos Acrobáticos, um seguido do outro, não é permitida.

4) **Exceção:** na prova Aerodance não são exigidos elementos de dificuldade nem elevações, e os elementos acrobáticos podem ser executados livremente, inclusive combinações de até 2 elementos acrobáticos.

Programação

- a) Competição por Equipes e Classificatória por Provas – participam todos os ginastas.
- b) Final por Provas – participam os 8 (oito) melhores classificados por prova.

Premiação

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar.



Confederação Brasileira de Ginástica

40
ANOS

Somatória das melhores e diferentes provas da etapa classificatória. A equipe deve participar no mínimo em 2 (duas) diferentes provas na categoria em questão.

- b) Por prova: Medalhas do 1º ao 3º lugar, da etapa final.
- c) Participação: Medalhas para todos os participantes não premiados.
- d) Certificados: Para todas as Delegações.