



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, federadas ou não**. (Exceção: Mirim e 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 ~~poderá~~ **precisará** ser cadastrada na FGERJ.
- d) A entidade poderá ou não ser filiada 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.

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 inscricao@ginasticario.com.br, em formulário próprio devidamente preenchido e assinado. **NÃO SERÃO ACEITAS INSCRIÇÕES FORA DO PRAZO EM HIPÓTESE ALGUMA.**
2. Logo após o término das inscrições, a FGERJ irá calcular o valor a ser pago pela entidade referente às inscrições de entidade, ginastas, taxa de arbitragem e taxa de ambulância e enviará por e-mail para a entidade.
3. O pagamento deverá ser efetuado via depósito na conta da FGERJ: Banco Santander Agência 3907 Conta 13000029-2, até 05 dias úteis antes do evento.
4. Valores (por Etapa):
Taxa de entidade: R\$ 100,00
Taxa por ginasta: R\$ 40,00
Obs.: O valor total necessário para pagamento da arbitragem e ambulância será dividido igualmente pelo número de ginastas participantes da Etapa

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.**
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.**



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

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.





FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

REGULAMENTO TÉCNICO

NÍVEL 4 – 2018

CATEGORIA: MIRIM

➤ **INDIVIDUAL**

Faixa etária: 07 e 08 anos, completos no ano da competição

Prova: MÃOS LIVRES. É permitido música com palavras.

Dificuldade: Valor total de 2,00 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 04
- b) Mínimo de 03 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada
- d) Na categoria Mirim, poderão ser utilizadas as dificuldades listadas no quadro ao final.

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = 12,00 pontos no máximo

➤ **CONJUNTO**

Faixa etária: 07 e 08 anos, completos no ano da competição

Prova: 04 a 06 integrantes, MÃOS LIVRES. É permitido música com palavras.

Dificuldade: Valor total de 3,00 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 04
- b) Combinações de Passos de dança = mínimo de 03 = valor 0,30
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada. Não será permitida a realização simultânea de 03 (três) ou mais dificuldades corporais diferentes executadas pelas 05 (cinco) ginastas
- d) Elementos de colaboração: mínimo de 04 (quatro).
- e) Elementos de colaboração – Sem rotação: valor 0,10 pontos; Com rotação corporal passando por cima, por baixo ou através dos movimentos da companheira: valor 0,20 pontos.

C = Colaboração sem rotação

CR = Colaboração com rotação

f) 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.

Execução: 10 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = 13,00 pontos no máximo

CATEGORIA: PRÉ-INFANTIL

➤ **INDIVIDUAL**

Faixa etária: 09 e 10 anos, completos no ano da competição

Prova: MÃOS LIVRES. É permitido música com palavras.

Dificuldade: Valor total de 3,00 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 05



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

b) Mínimo de 03 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada

c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **13,00 pontos no máximo**

➤ CONJUNTO

Faixa etária: 09 e 10 anos, completos no ano da competição

Prova: 05 integrantes, MÃOS LIVRES. É permitido música com palavras.

Dificuldade: Valor total de 4,00 pontos no máximo

a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 05

b) Combinações de Passos de dança = mínimo de 03 = valor 0,30

c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada. Não será permitida a realização simultânea de 03 (três) ou mais dificuldades corporais diferentes executadas pelas 05 (cinco) ginastas

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

e) Elementos de colaboração – Sem rotação: valor 0,10 pontos; Com rotação corporal passando por cima, por baixo ou através dos movimentos da companheira: valor 0,20 pontos.

C = Colaboração sem rotação

CR = Colaboração com rotação

f) 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.

Execução: 10 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **14,00 pontos no máximo**

CATEGORIA: INFANTIL

➤ INDIVIDUAL

Faixa etária: 11 e 12 anos, completos no ano da competição

Prova: MÃOS LIVRES E **BOLA**. É permitido música com palavras apenas para 01 prova.

☺ MÃOS LIVRES

Dificuldade: Valor total de 4,00 pontos no máximo

a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 06

b) Mínimo de 03 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada

c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **14,00 pontos no máximo**

☺ **BOLA**

Dificuldade: Valor total de 4,50 pontos no máximo



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 06
- b) Mínimo de 01 combinação de passos de dança = valor de 0,30
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada
- d) Mínimo de 01 Elemento Dinâmico de Rotação (R) com pelo menos 01 rotação (01 rotação = 0,10)
- e) Será permitido 01 AD nesta categoria

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **14,50 pontos no máximo**

➤ CONJUNTO

Faixa etária: 11 e 12 anos, completos no ano da competição

Prova: 05 integrantes, MÃOS LIVRES. É permitido música com palavras.

Dificuldade: Valor total de 5,00 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 06
- b) Combinações de Passos de dança = mínimo de 03 = valor 0,30
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada. Não será permitida a realização simultânea de 03 (três) ou mais dificuldades corporais diferentes executadas pelas 05 (cinco) ginastas
- d) Elementos de colaboração: mínimo de 04 (quatro).
- e) Elementos de colaboração – Sem rotação: valor 0,10 pontos; Com rotação corporal passando por cima, por baixo ou através dos movimentos da companheira: valor 0,20 pontos.

C = Colaboração sem rotação

CR = Colaboração com rotação

f) 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.

Execução: 10 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **15,00 pontos no máximo**

CATEGORIA: JUVENIL

➤ INDIVIDUAL

Faixa etária: 13 a 15 anos, completos no ano da competição.

Prova: MÃOS LIVRES E **FITA**. É permitido música com palavras apenas para 01 prova.

☺ MÃOS LIVRES

Dificuldade: Valor total de 4,50 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 07
- b) Mínimo de 03 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **14,50 pontos no máximo**

☺ **FITA**

Dificuldade: Valor total de 5,00 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 07
- b) Mínimo de 02 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada
- d) Mínimo de 01 Elemento Dinâmico de Rotação (R) com pelo menos 01 rotação (01 rotação = 0,10)
- e) Será permitido 02 AD's nesta categoria

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **15,00 pontos no máximo**

➤ **CONJUNTO**

Faixa etária: 13 a 15 anos, completos no ano da competição.

Prova: 05 **BOLAS**

Dificuldade: Valor total de 5,50 pontos no máximo

- a) Dificuldade: 03 trocas e 03 dificuldades corporais, mais 01 dificuldade à escolha = total 07 dificuldades
- b) Combinações de Passos de dança = mínimo de 1 = valor 0,30
- c) Elementos dinâmicos com rotação, máximo de 01
- d) Elementos de colaboração: mínimo de 04
- e) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada

Execução: 10 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **15,50 pontos no máximo**

CATEGORIA: ADULTO

➤ **INDIVIDUAL**

Faixa etária: A partir de 16 anos, completos no ano da competição.

Prova: MÃOS LIVRES E **MAÇAS**. É permitido música com palavras apenas para 01 prova.

☺ **MÃOS LIVRES**

Dificuldade: Valor total de 5,00 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 09
- b) Mínimo de 03 combinações de passos de dança = valor de 0,30 cada
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **15,00 pontos no máximo**



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

☺ MAÇAS

Dificuldade: Valor total de 5,50 pontos no máximo

- a) Dificuldade corporal mínimo de 03 e máximo de 09
- b) Mínimo de 01 combinação de passos de dança = valor de 0,30
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada
- d) Mínimo de 01 Elemento Dinâmico de Rotação (R) com pelo menos 01 rotação (01 rotação = 0,10)
- e) Será permitido 03 AD's nesta categoria

Execução: 10,00 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **15,50 pontos no máximo**

➤ CONJUNTO

Faixa etária: A partir de 16 anos, completos no ano da competição.

Prova: 05 **FITAS**

Dificuldade: Valor total de 6,00 pontos no máximo

- a) Dificuldade: 03 trocas e 04 dificuldades corporais, mais 01 dificuldade à escolha = total 08 dificuldades
- b) Combinações de Passos de dança = mínimo de 1 = valor 0,30
- c) Elementos dinâmicos com rotação, máximo de 01
- d) Elementos de colaboração: mínimo de 04
- e) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 grupos corporais (salto, equilíbrio e rotação), mínimo de 01 elemento de cada

Execução: 10 pontos no máximo, conforme o Código Internacional de Pontuação.

Cálculo da Nota Final:

Somatório da nota de D + E = **16,00 pontos no máximo**

Obsevação: Cada entidade somente poderá participar com um conjunto em cada categoria.

| NÍVEL | I ETAPA JUNHO | II ETAPA JULHO/AGOSTO | III ETAPA SETEMBRO | IV ETAPA OUTUBRO/NOVEMBRO |
|-------|------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| "4" | | Infantil Mãos Livres | Pré-Infantil Mãos Livres | Infantil Bola |
| | Juvenil Mãos Livres | Mirim Mãos Livres | Adulto Maças | Juvenil Fita |
| | Adulto Mãos Livres | Conjunto Mirim Mãos Livres | Conjunto Pré-Infantil Mãos Livres | Conjunto Infantil Mãos Livres |
| | | | Conjunto Adulto 5 Fitas | Conjunto Juvenil 5 Bolas |

- 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

TABELA PARA MIRIM

SALTOS OU SALTITOS

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

EQUILÍBRIOS

| Símbolos | Descrição | Valor |
|-----------------|---|--------------|
| | En “relevé” sobre dois pés | 0,10 |
| | En “passé” (alto ou baixo-aberto ou fechado) com apoio total do pé | 0,10 |
| | Spagat sagital | 0,10 |
| | Spagat frontal | 0,10 |
| | Decúbito ventral apoio das mãos, braços estendidos: tocar a ponta dos pés na cabeça | 0,10 |
| | Genoux | 0,10 |

ROTAÇÕES

| Símbolos | Descrição | Valor |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|
| | Giro sobre a ponta dos dois pés 360º | 0,10 |
| | Giro sobre a ponta dos dois pés 720º | 0,20 |
| | 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

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  |