



REGULAMENTO TÉCNICO TORNEIO NACIONAL – 2021 GINÁSTICA RÍTMICA

Atualizado em 13/04/2021

Atualizado em 10/09/2021

1. GENERALIDADES

1.1. DAS INSCRIÇÕES:

1.1.1. É aberta a participação no Torneio Nacional de Ginástica Rítmica (TNGR), a qualquer entidade filiada ou vinculada às Federações, que tenha participado e se classificado nos Torneios Regionais realizados na sua região geográfica.

1.1.2. As inscrições deverão ser enviadas à Federação do seu estado, com cópia para a Secretaria Técnica da CBG, devidamente confirmadas em seus níveis e categorias.

1.1.3. Nos estados em que não houver Federação, as entidades classificadas, deverão fazer as inscrições diretamente para a Secretaria Técnica da CBG.

1.1.4. É proibido uma Federação competir como Seleção Estadual no Torneio Nacional.

1.1.5 A ginasta deverá se inscrever no Torneio Nacional pelo mesmo clube/entidade pela qual participou no Torneio Regional o qual foi classificada.

1.1.6. Se for comprovado, que a inscrição da ginasta está irregular no TNGR, sendo na categoria, nível e/ou entidade, **a ginasta será desclassificada**.

1.2. PODERÃO PARTICIPAR NO TORNEIO NACIONAL:

1.2.1 **Só poderão participar do TNGR**, as ginastas do individual, **classificadas** de 1º ao 4º lugar em cada Nível (I e II), pelo somatório das **duas** provas nos TRGRs.

Exceção: ver 3.2 deste regulamento.

1.2.2. Os conjuntos classificados nas primeiras colocações na proporção de 50% dos participantes em cada categoria e de cada região. No caso de número ímpar de conjuntos participantes, será considerado a proporção de 50% + 1 (um).

1.2.3. As duplas classificadas nas primeiras colocações na proporção de 50% dos participantes em cada categoria e de cada região. No caso de número ímpar de duplas participantes, será considerado a proporção de 50% + 1 (um).

1.3 NÃO PODERÃO PARTICIPAR NO TORNEIO NACIONAL:

1.3.1. As ginastas que participam ou participaram nos Campeonatos Brasileiros de Individual, nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto, independente do ano.

1.3.2. As ginastas que participaram de qualquer Torneio Internacional e/ou Campeonato Internacional reconhecido (identificado) pela FIG (formato presencial).

1.3.3. A ginasta que participou de qualquer Seletiva Nacional, independente da categoria (exceto Gymnasiades).

2. CATEGORIAS e PROVAS:

CATEGORIA	INDIVIDUAL		CONJUNTO	DUPLAS
Pré – Infantil 09 a 10 anos (2011 a 2012)	Mãos Livres 	Corda 	Mãos Livres (05 ginastas) 	02 Cordas
Infantil 11 a 12 anos (2009 a 2010)	Mãos Livres 	Maças 	05 Bolas 	02 pares de Maças
Juvenil 13 a 15 anos (2006 a 2008)	Bola 	Maças 	05 Bolas 	02 bolas
Adulto A partir de 16 anos (até 2005)	Bola 	Fita 	3 Arcos 2 pares Maças 	1 Arco 1 par Maças

3. COMPOSIÇÃO

3.1. As 04 (quatro) primeiras ginastas individuais classificadas nos Torneios Regionais, pelo somatório das duas provas, em cada nível, nos Torneios Regionais, pelo somatório das duas provas, nas categorias pré-infantil a adulto, respeitando a distribuição das Regiões, incluindo estados em que a situação geográfica seja mais conveniente (geograficamente próximas). Exemplo: Tocantins (Centro-Oeste); etc.

3.2. Somente em caso de desistência por uma das ginastas classificadas, poderá haver substituição pelas ginastas subsequentes classificadas no TRGR, mediante solicitação à Secretaria Técnica e com o aval do Comitê Técnico de GR.

3.3. Os conjuntos são classificados de acordo com o item 1.2.2 deste Regulamento.

3.4. As duplas são classificadas de acordo com o item 1.2.3 deste Regulamento.

4. PROGRAMAÇÃO:

4.1. O Torneio Nacional será dividido em dois níveis, somente nas provas individuais.

- ❖ Nível I – As quatro melhores classificadas em cada Torneio Regional em cada categoria.
- Nível II – As quatro melhores classificadas em cada Torneio Regional em cada categoria.

4.2 A ginasta qualificada para o Nível I, não poderá ser inscrita no Nível II e vice-versa.

5. ARBITRAGEM:

5.1. A Banca de Arbitragem poderá ter árbitros estaduais, nacionais e internacionais.

5.2. Será necessário ter duas Bancas de Arbitragem para a realização do Torneio Nacional (16 árbitros no total + 01 Diretora de Competição + 01 Diretora de Arbitragem).

5.3. **A Convocação da Arbitragem no TNGR é de responsabilidade da CBG.**



6. **PREMIAÇÃO:**

6.1 **Individual Geral:**

- 6.1.1. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar (somatório das 02 (duas) provas), por categoria e nível.
- 6.1.2. Premiação especial por idade na categoria juvenil:
13 nos – classificação do 1º ao 3º lugar por categoria e nível.
- 6.1.3. Premiação especial por idade na categoria juvenil:
16 anos – classificação do 1º ao 3º lugar por categoria e nível.

6.2 **Individual por Aparelho:**

- ❖ Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar em cada aparelho, por categoria e nível.

6.3. **Competição de Conjuntos:**

- ❖ Serão premiados com medalhas os conjuntos classificados do 1º ao 3º lugar, por categoria.

6.4. **Competição de Duplas:**

- ❖ Serão premiados com medalhas as duplas classificadas do 1º ao 3º lugar, por categoria.

7. **Regras de desempate para Individual Geral, Individual por Aparelho e na prova de Conjunto:**

- ❖ Não há regra de desempate.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: Não há obrigatoriedade de participação no desfile de abertura, tendo em vista as particularidades da programação desta competição.

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



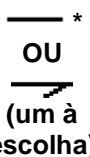

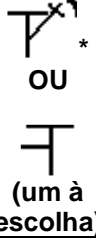

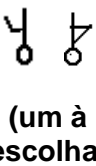




Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2011 a 2012)







NÍVEL I e NÍVEL II

Provas:


- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

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

REQUERIMENTOS				
	BD 3 + 3		 *OU (um à escolha)	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna na 3ª posição (um à frente e o outro braço lateral). Tronco na vertical. *OU Corsa. Impulso com 1 ou 2 pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.
			 *OU (um à escolha)	Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos. (pode ser releve ou pé plano). * OU Perna livre atrás - Arabesque. Tronco alinhado (pode ser releve ou pé plano).
			 (um à escolha)	Pivot en attitude (360° ou mais). Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente. OU Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal e posicionado lateralmente em andedan ou 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 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).		
	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 isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.		
		01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,20 pts.		
		01 (um) chainé. Valor: 0,10 pts (máximo 01).		

REQUERIMENTOS				
	BD 3 + 2		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pts.
			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.			
			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).	
		Três elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.		
	R1	01 Risco com 01 rotação (<i>Chainé</i>). (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) (Máximo 01)		
	R2	01 Risco com 02 rotações (CODIGO FIG) (Não obrigatório - Máximo 01)		
	AD	Dificuldade do Aparelho (não há mínimo ou máximo).		

Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo CoP para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos do aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pts para cada elemento ausente.

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ou saltito com dupla rotação da corda - Série (mín. 3) de saltitos com passagem por dentro da corda com mudança de direção (além da já exigida como GF)

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 pontos.

Exceção: Para as dificuldades de rotação, 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.

1.7. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).

2. ONDAS CORPORAIS

2.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (**primeiro símbolo**). Onda terminando em *relevé* (caso contrário, penalidade 0,10 pts - execução técnica).

2.2. 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 corporal deve estar coordenada com pelo menos um Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho.

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 é realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos podem ser iguais ou diferentes (ML).

3.3. Caso a série de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (ML) seja executada com troca do eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível 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 (ML).

3.5. O mesmo elemento pré-acrobático pode ser usado uma vez isolado e mais uma vez na combinação/série (ML).

3.6. Cada elemento pré-acrobático deve estar coordenado com pelo menos um Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho.

3.7. Os elementos pré-acrobáticos utilizados para as AD's poderão ser contabilizados também para os que deverão ser realizados isolados (⌘). Exemplo: AD de grande rolamento da bola em uma estrela. Valor: 0,30 AD + 0,10 pré-acrobático isolado.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

4.1. Nesta categoria é obrigatória a execução de 01 (um) R1 e opcional a execução de 01 (um) R2.

SÍMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1	0.10	01 rotação "Chainé"	01 lançamento grande ou médio

4.2. A rotação do R1 (*Chainé*) deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. Se o R1 for executado com uma rotação diferente do *chainé*, o risco não será avaliado (não se penaliza).

4.3. O valor de base do R1 (0,10) ou do R2 (0,20) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.

4.4. Pode ser utilizada uma segunda rotação no R1 como critério de recuperação na rotação, com a condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual. (Regra CoP FIG). Não é permitida usar uma rotação no lançamento do R1.

5. 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 na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (\wedge, \top, δ) - penalidade para cada grupo corporal ausente
		BD com um valor de base superior a 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 que 01 onda 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 R1 com chainé	Ausência de no mínimo 01
	Máximo de 01 R2	Mais do que 01 R2
Elementos Acrobáticos	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos (ML)	Menos do que 01
<i>Chainé</i>	Mínimo de 01 (ML)	Menos do que 01

❖ EXECUÇÃO

- a) Faltas Artísticas e Técnicas
Pontuação = 20,00 pontos no máximo.










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







CONJUNTO / DUPLAS

Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2011 a 2012)

Prova:

- ❖ Conjunto (05 ginastas): 05 (cinco) Mãos livres
 - a) Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".
 - b) É permitido música com palavras.
- ❖ Dupla (02 ginastas): 2 (duas) cordas
 - a) Tempo do exercício: 1'15" a 1'30".
 - b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS CONJUNTO				
	BD 3+2			Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna na 3ª posição (um a frente e o outro lateral), 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 <i>en dedans</i> ou <i>en dehor</i> , 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 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.			
C	Colaborações sem rotação corporal (mínimo 03).			
CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).			
CRR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).			

REQUERIMENTOS DUPLA					
	BD Mín. 3	BD + ED Máx 6 (1 dificuldade de livre escolha)		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo. com o valor máximo de 0,40 pts.
				1	
				1	
	ED Mín. 2	02 (duas) trocas, com valor máximo de 0,40 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).			
		03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.			
R₁	01 Risco com 01 rotação (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) (Máximo 01)				
CC, C_↗, C_↘	Colaborações sem rotação corporal (mínimo 03, a livre escolha).				
CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).				
CRR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).				

➤ Os requerimentos para as duplas são os mesmos que para os conjuntos.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. 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.
- 1.2. O valor máximo das BDs é de 0,40 pontos. Se um conjunto/dupla 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, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as 05 (cinco) ginastas no conjunto e 02 (duas) ginastas na dupla.

2. DIFICULDADE DE TROCA (ED)

- 2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes 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 0,40 pts.
- 2.5. Os critérios adicionais podem ser iguais ou diferentes e só serão válidos quando executados ~~pelos 05 (cinco) ginastas no conjunto e~~ 02 (duas) ginastas na dupla.

3. ONDAS CORPORAIS

- 3.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (primeiro símbolo). Onda terminando em *relevé* (caso contrário, penalidade 0,10 pts – execução técnica).
- 3.2. 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
- 1.1.3.3. A onda deve ser executada pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto e 02 (duas) ginastas na dupla para que seja válida. Pode ser executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.
- 3.4. A onda corporal deve estar coordenada com pelo menos um Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 4.1. Requisitos básicos para R1:

SÍMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1	0.10	01 rotação "Chainé"	01 lançamento grande ou médio

- 4.2. A rotação do R1 (*Chainé*) deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. Se o R1 for executado com uma rotação diferente do *chainé*, o risco não será avaliado (não se penaliza).
- 4.3. 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.

5. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

5.1. Os elementos pré-acrobáticos têm que ser executados pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto e 02 (duas) ginastas na dupla para que sejam válidos. Deve ser o mesmo elemento para as 05 (cinco) ginastas (02 na dupla) e podem ser executados simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.

5.2. Cada elemento pré-acrobático deve estar coordenado com pelo menos um Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho.

5.3. Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados isolados uma vez pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto e 02 (duas) ginastas na dupla e mais uma vez nas colaborações CR ou CRR.

6. COLABORAÇÕES

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

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

6.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas no conjunto e 02 (duas) ginastas na dupla 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.

6.4. 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).

6.5. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP.

Valor			Tipos de Colaboração (ML)
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

TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias ML	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	3 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todos as ginastas
		Menos de 3BD's realizadas
		BD com um valor de base superior a 0,40



		Mais do que 4 BD's com valor superior a 0,10 (duplas)
Dificuldades de Trocas	2 trocas (mínimo)	Menos do que 02 (duplas)
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
Riscos	1 R1 (máximo)	Mais do que 01
Elementos Acrobáticos	03 elementos isolados	Menos do que 03
Colaborações	Mínimo 03 C (ML)	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 = 20,00 pontos no máximo.

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

CATEGORIA INFANTIL

INDIVIDUAL


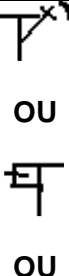

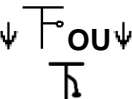
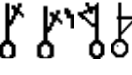

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2009 a 2010)



NÍVEL I e NÍVEL II







Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Maças


- 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 <	<p>Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna na 3ª posição (um à frente e o outro braço lateral). Tronco na vertical.</p> <p>OU</p> <p>Grand écart em círculo. Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.</p>
	T	 OU  OU 	<p>Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 02 segundos (pode ser relevé ou pé plano).</p> <p>OU</p> <p>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.</p> <p>OU</p> <p>Perna livre acima em posição de grand écart, tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.</p>
	o	 (um à escolha)	<p>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.</p>
			<p>Illusion (360°) com tronco flexionado à frente (opcional)</p>
	BD's livres		<p>Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.</p>
<p>Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor mais 01 Illusion (opcional).</p>			
)'	<p>Onda Corporal Lateral - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).</p>		
S	<p>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).</p>		

	02 (dois) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor 0,10 pts cada um (máximo 02).
	01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. (máximo 01)
	01 (uma) combinação de 02 (dois) chainés consecutivos. Valor: 0,20 pts (máximo 01 combinação).

REQUERIMENTOS				
	BD 4 + 2		1	04 (quatro) dificuldades corporais, com o valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1	
			1 (em 1/2 ponta)	
	BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.	
	Serão contabilizadas as 04 (quatro) dificuldades corporais exigidas e as 02 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			
		W	Onda Corporal Lateral - 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).			
	Dois elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.			
R2	02 Riscos – Mínimo 01/Máximo 02 - obrigatoriamente 01 R2 (<i>chainé</i> + outra rotação) e opcionalmente 01 R2 (rotações livres)			
AD	Dificuldade do Aparelho (não há mínimo ou máximo).			

Além dos Grupos Fundamentais exigidos pelo CoP para cada aparelho na tabela de Execução Artística, deverão ser executados os elementos do aparelho descritos abaixo. Em caso de ausência destes, haverá uma penalidade de 0,30 pts para cada elemento ausente.

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA	
	<ul style="list-style-type: none"> - Molinete (diferente do já exigido como GF) - Pequenos lançamentos das 2 maçãs desconectadas (diferente do já exigido como GF). Obs.: Caso o pequeno lançamento das 2 maçãs exigido pelo GF seja executado simultaneamente e na mesma direção, o outro deverá ser executado de forma alternada ou em diferentes direções

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 pontos.

Exceção: As dificuldades de rotação obrigatórias em mãos livres, serão avaliadas 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 02 (duas) dificuldades à livre escolha em mãos livres, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 04 (quatro) 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.

1.7. As dificuldades de equilíbrio obrigatórias somente serão validadas se forem mantidas por pelo menos dois segundos (ML).

2. ONDAS CORPORAIS

2.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos N° 20 (terceiro símbolo).

2.2. 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 corporal deve estar coordenada com pelo menos um Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1. Somente se contabilizarão como **máximo 02 (dois) 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 (ML).

3.3. Caso a série de 03 (três) elementos pré-acrobáticos (ML) seja executada com troca do eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível e em conformidade com o item 3.2, será aplicada bonificação +0,10 pontos (apenas uma vez).

3.4. O mesmo elemento pré-acrobático pode ser usado uma vez isolado e mais uma vez na combinação/série (ML).

3.5. Cada elemento pré-acrobático deve estar coordenado com pelo menos um elemento técnico fundamental ou não-fundamental do aparelho.

3.6. Os elementos pré-acrobáticos utilizados para as AD's poderão ser contabilizados também para os que deverão ser realizados isolados (⌘). Exemplo: AD de grande rolamento da bola em uma estrela. Valor: 0,30 AD + 0,10 pré-acrobático isolado.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

4.1. Nesta categoria é obrigatória a execução de no mínimo 01(um) e no máximo 02 (dois) R2, ou seja:

* 01 (um) R2 com um chainé + outra rotação - obrigatório;

* 01 (um) R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior – não obrigatório;

4.2. A ordem de execução dos riscos é livre.

4.3. O valor de base do R2 (0,20) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.

4.4. Se a ginasta não apresentar nenhum risco com *chainé*, o segundo risco não será avaliado e haverá uma penalidade de 0,30 pts.

5. 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, δ); 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 que 01 onda 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 R2 (<i>chainé</i> + outra rotação)	Menos do que 01
	Máximo de 02 R2	Mais do que 02
Elementos Acrobáticos	02 elementos isolados	Menos do que 02
	01 combinação de 03 elementos (ML)	Menos do que 01
<i>Chainé</i>	Mínimo de 01 combinação de 02 elementos (ML)	Menos do que 01 combinação

❖ **EXECUÇÃO**

- a) Faltas Artísticas e Técnicas
Pontuação = 20,00 pontos no máximo.





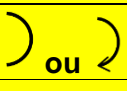




Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

CONJUNTO / DUPLA

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2009 a 2010)
É permitida uma ginasta de 10 anos (ano 2011).

Prova:

- ❖ Conjunto (05 ginastas): 05 (cinco) Bolas
a) Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".
b) É permitido música com palavras.
- ❖ Dupla (02 ginastas): 2 (dois) pares de maças
c) Tempo do exercício: 1'15" a 1'30".
d) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS					
Conjunto 5 	BD Mín. 3	BD + ED Máx 7 (1 dificuldade de livre escolha)		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.
				1	
				1	
	ED Mín. 3		03 (três) trocas. Valor máx.: 0,50 pts		
		Onda Corporal Anteroposterior ou Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (Máximo 01)			
Dupla 2 pares 	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).			
		01 (um) elemento pré-acrobático à livre escolha. Valor: 0,10 pts.			
	R ₂	Elemento Dinâmico de Rotação com duas rotações (máximo 1)			
	C	Colaborações sem rotação corporal (máximo 03 serão computadas). Ginastas passam por cima, debaixo, ou através das companheiras ou aparelhos.			
	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.
Exceção: As dificuldades de rotação serão avaliadas 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, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as 05 (cinco) ginastas do conjunto ou 02 (duas) ginastas da dupla.

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 05 (cinco) ginastas.

3. ONDAS CORPORAIS

- 3.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (primeiro e 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.
- 3.4. A onda corporal deve estar coordenada com pelo menos um Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho.

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 R_2 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. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 5.1. O elemento pré-acrobático tem que ser executado pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válido. Deve ser o mesmo elemento para as 05 (cinco) ginastas e pode ser executado:
- simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.
- 5.2. Cada elemento pré-acrobático deve estar coordenado com pelo menos um Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho.
- 5.3. Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados uma vez pelas 05 (cinco) ginastas isolados e mais uma vez nas colaborações CR ou CRR.

6. COLABORAÇÕES

- 6.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 6.2. 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.
- 6.3. 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.
- 6.4. 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 entre si (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 6.5. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP.

7. TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
	3 dificuldades (mínimo)	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 de 3BD's realizadas
		BD com um valor de base superior a 0,50
		Mais do que 4 BD's com valor de 0,10
Dificuldades de Trocas	3 trocas no mínimo	Menos do que 03
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
Riscos	1 R2	Mais do que 01
Elementos Acrobáticos	01 elemento	Menos do que 01
Colaborações	Mínimo 03 C	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 = 20,00 pontos no máximo.

CATEGORIA JUVENIL

INDIVIDUAL



Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2006 a 2008)

NÍVEL I e NÍVEL II

Provas:

- ❖ Bola
- ❖ Maças

- 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 (Bola).**

❖ EXECUÇÃO

- a) Faltas Artísticas e Técnicas
Pontuação = 20,00 pontos no máximo.








CONJUNTO / DUPLA

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (2006 a 2008)
É permitida uma ginasta de 12 anos (ano 2009).

Prova:

- ❖ Conjunto (05 ginastas): 05 (cinco) Bolas
- c) Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".
- d) É permitido música com palavras.

- ❖ Dupla (02 ginastas): 2 (duas) bolas
- e) Tempo do exercício: 1'15" a 1'30".
- f) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS					
5 	BD Mín. 3	BD + ED Máx 7 (1 dificuldade de livre escolha)		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo
				1	
	1				
	ED Mín. 3		03 (três) trocas.		
Dupla 2 	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 ₂	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 02).			

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/duplas.
- 1.2. 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 no conjunto e 02 (duas) ginastas na dupla.

2. DIFICULDADE DE TROCA (ED)

- 2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes 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 (não boomerang) 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.
- 2.5. Os critérios adicionais podem ser iguais ou diferentes e só serão válidos quando executados pelas 05 (cinco) ginastas do conjunto ou 02 (duas) ginastas da dupla.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS DE ROTAÇÃO (R)

- 3.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP.
- 3.2. 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.

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

4.3. Para que uma colaboração seja válida, todas as 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.

4.4. 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 sub-grupos devem estar conectados ente si (diretamente ou por meio dos aparelhos).

4.5. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP.

1. TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
	3 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todos as ginastas
		Menos de 3 BD's realizadas
		Mais do que 4 BD's com valor superior a 0,10
Dificuldades de Trocas	3 trocas no mínimo	Menos do que 03
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

D3-D4		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Riscos	1 R2 (máximo)	Mais do que 01
	Mínimo 02 CR	Menos do que 02
	Mínimo 01 CRR	Menos do que 01

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 (Bola).**

❖ EXECUÇÃO

- Faltas Artísticas e Técnicas
Pontuação = 20,00 pontos no máximo.

CATEGORIA ADULTA

INDIVIDUAL



Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2005 e anteriores)

NÍVEL I e NÍVEL II

Provas:

- ❖ Bola
- ❖ Fita

- 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 = 20,00 pontos no máximo.

CONJUNTO / DUPLA

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2005 e anteriores).
É permitida uma ginasta de 15 anos (ano 2006).

Prova:

❖ Conjunto (5 ginastas): 03 (três) Arcos e 2 (dois) pares de Maças

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

b) É permitido música com palavras.





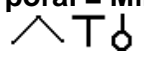

❖ Dupla (02 ginastas): 01 (um) Arco e 01 (um) par de Maças

a) Tempo do exercício: 1'15" a 1'30".

b) É permitido música com palavras

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

b) É permitido música com palavras.

CONJUNTO 3  2 p.  / DUPLA 1  1 p. 				
DIFICULDADE				
Dificuldade Corporal = Mín. 4 	Dificuldade de Troca = Mín. 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 = 20,00 pontos no máximo.



Confederação Brasileira de Ginástica

PROGRAMA GERAL TORNEIO NACIONAL (PREVISÃO) – 2021

Dia – Terça-feira	
Todo o dia	<i>Chegada das Delegações (não haverá treinamento oficial)</i>
Dia – Quarta-feira	
Manhã	<i>Chegada das Delegações</i>
12h00min às 17h00min	Treinamento Oficial (Pré-Infantil Individual e Infantil Conjunto)
18h00min	ABERTURA
19h30min	Congresso Técnico (Categoria Pré-Infantil e Infantil)
Dia – Quinta-feira	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial (Pré-Infantil Conjunto e Infantil Individual)
14h00min às 16h00min	Competição Categoria Pré-Infantil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Pré-Infantil Nível 1
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto/Dupla Infantil
20h15min	Premiação Individual Pré-Infantil Nível 1 e 2 Premiação Conjunto Infantil
Dia – Sexta-feira	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial (Juvenil Conjunto e Adulto Individual)
14h00min às 16h00min	Competição Categórica Infantil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Infantil Nível 1
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto/Dupla Pré-Infantil
20h15min	Premiação Individual Infantil Nível 1 e 2 Premiação Conjunto/Dupla Pré-Infantil
20h30min	Congresso Técnico (Categoria Adulta e Juvenil)
Dia - Sábado	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial (Juvenil Individual e Adulto Conjunto)
14h00min às 16h00min	Competição Categoria Adulta Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Adulta Nível 1
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto/Dupla Juvenil
20h15min	Premiação Individual Adulto Nível 1 e 2 Premiação Conjunto/Dupla Juvenil
Dia – Domingo	
09h00min às 11h00min	Competição Categoria Juvenil Nível 2
11h15min às 13h15min	Competição Categoria Juvenil Nível 1
13h30min às 15h15min	Competição Conjunto/Dupla Adulto
15h15min	Premiação Individual Juvenil Nível 1 e 2 Premiação Conjunto/Dupla Adulto