

REGULAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO GINÁSTICA RÍTMICA 2022



CBG

**CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
GINÁSTICA**



CAMPEONATO BRASILEIRO

REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA RÍTMICA 2022



CBG

CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
GINÁSTICA



**REGULAMENTO TÉCNICO CAMPEONATO BRASILEIRO INDIVIDUAL - 2022
GINÁSTICA RÍTMICA**

Este Regulamento é regido pelo Código de Pontuação (CoP) de Ginástica Rítmica da FIG e baseado nos Regulamentos Específicos da UPAG e da CONSUGI

ATENÇÃO! O CT-GR-CBG aconselha aos treinadores que consultem os regulamentos específicos da CONSUGI e da UPAG no caso de participarem de competições internacionais.

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2012 a 2013)

❖ **O Campeonato Brasileiro Pré-Infantil será dividido em dois níveis, somente nas provas individuais.**

- a) Nível A - Participam as ginastas de 10 anos (nascidas em 2012).
- b) Nível B - Participam as ginastas de 09 anos (nascidas em 2013).

Obs.: Para o ranqueamento da categoria pré-infantil será considerada a pontuação das ginastas dos 2 níveis, o qual será o parâmetro para eventuais convocações e bolsa atleta, **BEM COMO PARA DEFINIR AS FINALISTAS.**

Programação:

1. Competição Por Equipe (Classificatória para Competição Final Por Aparelho) e Competição Individual Geral: Participam todas as ginastas.

- ❖ A Equipe será composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas.
- ❖ Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 03 (três) exercícios na Classificatória.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
 - a) Classificação da equipe, composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas;
 - b) Premiação por equipe;
 - c) Classificação e Premiação do Individual Geral por nível;
 - d) Qualificação para a Competição Final por Aparelho.

2. Competição Final por Aparelho:

- ❖ A final por aparelho será realizada com **os dois níveis juntos**, considerando o ranqueamento de todas as ginastas inscritas nos níveis A e B.
- ❖ No máximo 02 (duas) ginastas por entidade.
- ❖ A Competição Final por Aparelho terá 10 (dez) ginastas classificadas por aparelho, considerando os dois níveis juntos.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
 - a) Premiação por aparelhos.

Premiação:

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 03 (três) melhores notas em cada aparelho. A classificação por equipe será determinada na Competição Por Equipe.

- b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar por nível A e B. Somatório das 03 (três) notas obtidas pela ginasta. A classificação individual geral será determinada na Competição Individual Geral, separada por nível.
- c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar. A classificação por aparelho será determinada na Competição Final por Aparelho.
- d) Medalhas de participação para todas as ginastas não medalhistas.

OBSERVAÇÃO:








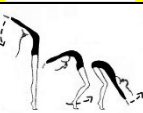
* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) com o mínimo de 03 (três) e o máximo de 04 (quatro) ginastas. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação por Equipe.





* No caso da equipe B não estar completa, é possível que a entidade inscreva até 02 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 01 ou 02 exercícios, à escolha.



Provas:










- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda
- ❖ Arco

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

REQUERIMENTOS				
DB 3 + 2			Grand écart. Preparação em <i>chassée</i> saltar afastando as pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.	
			Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos (pode ser <i>relevé</i> 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 Pivotem passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal e posicionado lateralmente enandeur , tronco na vertical.	
	DBs livres		Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.	
Serão contabilizadas as 03 (três) DB obrigatórias e as 02 (duas) DB de livre escolha com o maior valor.				
W		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).		
		Onda corporal posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).		
	W	1 Onda total à livre escolha. Valor: 0,10 ou 0,20 pts (máximo 01).		

 <p>ou</p> 	<p>Rotação em espacato com ajuda sem interrupção, tronco flexionado à frente(máximo 01 rotação de 360°) Valor: 0,10 pts (máximo 01).</p> <p>Ou</p> <p>Rotação em espacato com ajuda sem interrupção, com flexão do tronco atrás (máximo 01 rotação de 360°) Valor: 0,20 pts (máximo 01).</p>
	 <p>Salto "Cabriole" à frente. Valor: 0,10 pts (máximo 01).</p>
	<p>Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 02 segundos.</p>

	<p>03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré - acrobáticos.</p>
	<p>01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,20 pts. Obs: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados.</p>
	<p>01 (um) chainé. Valor: 0,10 pts (máximo 01).</p>




REQUERIMENTOS			
	<p>DB 3 + 2</p>	 <p>1</p>	<p>03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pts.</p>
		 <p>1</p>	
 <p>1 (em 1/2 ponta)</p>	<p>DBs livres</p>	<p>Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.</p>	
	<p>W</p>	<p>2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).</p>	<p>Serão contabilizadas as 03(três) DBs exigidas e as 02 (duas) DBs de livre escolha com o maior valor. Corda: obrigatório o salto  (Manejo: passagem por dentro) Arco: obrigatório o pivot  ou  (Manejo: à livre escolha)</p>
	<p>R1</p>	<p>2 Onda total à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).</p>	<p>02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs: Podem ser realizados nas DAs e devem ser de grupos diferentes.</p>
<p>R1</p>	<p>01 Risco com 01 rotação (Chainé). (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) (Máximo 01)</p>	<p>01 Risco com 02 rotações (CODIGO FIG) (Máximo 01) OBS: máximo 1 R com nó da corda</p>	<p>01 Risco com 01 rotação (Chainé). (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) (Máximo 01)</p>
<p>R2</p>	<p>01 Risco com 02 rotações (CODIGO FIG) (Máximo 01) OBS: máximo 1 R com nó da corda</p>	<p>01 Risco com 02 rotações (CODIGO FIG) (Máximo 01) OBS: máximo 1 R com nó da corda</p>	<p>01 Risco com 02 rotações (CODIGO FIG) (Máximo 01) OBS: máximo 1 R com nó da corda</p>
<p>DA</p>	<p>Dificuldade do Aparelho(mínimo 01 e máximo 10).Sendo permitidas duas (02) no máximo com elemento pré-acrobático.</p>	<p>Dificuldade do Aparelho(mínimo 01 e máximo 10).Sendo permitidas duas (02) no máximo com elemento pré-acrobático.</p>	<p>Dificuldade do Aparelho(mínimo 01 e máximo 10).Sendo permitidas duas (02) no máximo com elemento pré-acrobático.</p>

- Os Elementos Fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o Código de Pontuação, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Os elementos de DBs 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 DBs é de 0,40 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade 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 DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (sem penalidade).
1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 02 (duas) dificuldades à livre escolha, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.
1.6. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).
1.7. Equilíbrio "Tour lent" - máximo 01 em pé plano
1.8. Nos exercícios com aparelho:
Corda: Será obrigatório o salto  (Manejo do aparelho: passagem por dentro)
Arco: Será obrigatório o pivot  ou  (Manejo do aparelho: à livre escolha)

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Para as Ondas Obrigatórias no exercício de Mãos Livres, ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 28 com valor de 0,10 (\curvearrowright e \curvearrowleft)
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. Cada exercício de mãos livres deve ter a presença das 02 (duas) ondas obrigatórias mais 01 (uma) Onda Corporal total (W). Uma onda corporal total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
2.4. A Onda Corporal Completa poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (#11, 13) do Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc...), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
- Onda completa para frente em pé ou com passagem no solo
- Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
- Onda lateral
- Onda espiral sobre duas (giro espiral)
- Onda completa realizada no solo

2.5 Um exercício com menos de 03 (três) Ondas Corporais totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente; o exercício com aparelho com menos de 02 (duas) Ondas totais será penalizado por cada onda ausente.

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 executados na combinação devem ser de grupos diferentes dos isolados.
 3.3. Caso a série de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (ML) seja executada com troca de eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível e em conformidade com o item 3.2, será aplicada uma bonificação de +0,10 pontos (apenas uma vez).
 3.4. A execução de uma combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos não é suficiente para validar a exigência obrigatória da categoria, que é de uma combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos.
 3.5. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DAs; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

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

SÍMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1	0.10	01 rotação "Chainé"	01 lançamento grande
R2	0,20	02 rotações	01 lançamento grande

- 4.2. A rotação do R1 (*Chainé*) deverá ser realizada sob voo do aparelho e não durante o lançamento ou a recuperação. Se o R1 for executado com uma rotação diferente do *chainé*, o risco não será avaliado (sem penalidade).
 4.3. As rotações do R2 deverão ser realizadas sob voo do aparelho e não durante o lançamento ou a recuperação. O R2 deverá ser executado com rotações diferentes do *chainé*.
 4.4. 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 e/ou recuperação do aparelho.
 4.5. Pode ser utilizada uma segunda rotação no R1 ou terceira no R2 como critério de **recuperação** na rotação, com a condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem as mãos. (Regra CoP FIG). Não é permitida usar uma rotação no lançamento do R1 ou R2.

OBS: Máximo 1 R com nó da corda. Se o segundo R for executado com nó na corda, este não será avaliado. (sem penalidade)

5. TABELAS DE PENALIDADES

DB1-DB2

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 (Λ, T, b) - penalidade para cada grupo corporal ausente
		DB com um valor de base superior a 0,40
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Elementos Dinâmicos com Rotação	01 R1	Ausência de 01 R1
	01 R2	Ausência de 01 R2
Se a DB é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB, a Dificuldade repetida não é válida (sem penalidade)		
Ondas corporais obrigatórias	01 Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos que 01
	01 Onda corporal posteroanterior (ML)	Menos que 01
	01 Onda total livre	Menos que 01 (para os exercícios com aparelho, a penalidade será para cada ausência de onda total livre)
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01 em pé plano	Mais do que 01

DA1-DA2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de Aparelhos - DA	Mínimo 01 - máximo 10	Menos de 01 DA
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos fundamentais do aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Pré-acrobáticos (Mãos Livres)	03 (três) elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01
Elementos Pré-acrobáticos (Aparelhos)	02 (dois) elementos isolados	Menos do que 02
Chainé	Mínimo 01	Menos do que 01

❖ ARTÍSTICO

- Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- Para os exercícios de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 03 Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0,50 pts para cada Combinação ausente.

❖ EXECUÇÃO

- Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

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

CATEGORIA INFANTIL

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2010 a 2011)

- ❖ **O Campeonato Brasileiro Infantil será dividido em dois níveis, somente nas provas individuais.**
 - a) Nível I - Ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro Infantil Individual Nível B em 2021 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (1º ao 20º lugar em 2021); e ginastas nascidas em 2011 que competiram no Campeonato Brasileiro Pré-infantil Individual em 2021 e obtiveram primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (1º ao 9º lugar em 2021);
 - b) Nível II - Ginastas que nunca participaram de Campeonato Brasileiro **Individual**; ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro Infantil Individual Nível B em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (21º ao 58º lugar em 2021); e ginastas nascidas em 2011 que competiram no Campeonato Brasileiro Pré-infantil Individual em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (10º ao 25º lugar em 2021).
 - c) Ginastas que não possuem ranking de individual geral em Campeonatos Brasileiros Individuais em 2021, mas já participaram de Campeonatos Brasileiros Individuais em anos anteriores devem observar a proporção de 50% do ranking individual geral da sua participação mais recente em Campeonato Brasileiro Individual para determinar o nível.

Obs.: Para o ranqueamento da categoria infantil será considerada a pontuação das ginastas dos 2 níveis (11 e 12 anos juntas), o qual será o parâmetro para eventuais convocações e bolsa atleta. As finais serão separadas por nível, 1 e 2.

Programação:

1. **Competição Por Equipe (Classificatória para Competição Final Por Aparelho) e Competição Individual Geral:** Participam todas as ginastas.
 - ❖ A Equipe será composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas.
 - ❖ Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 04 (quatro) exercícios na Classificatória.
 - ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
 - a) Classificação da equipe, composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas;
 - b) Premiação por equipe;
 - c) Classificação e Premiação do Individual Geral por nível;
 - d) Qualificação para a Competição Final por Aparelho por nível;
2. **Competição Final por Aparelho.**
 - ❖ A final por aparelho será realizada separadamente por nível;
 - ❖ No máximo 02 (duas) ginastas por entidade;
 - ❖ No caso de haver mais de 31 (trinta e uma) ginastas participantes na Classificatória em cada nível, a Competição Final por Aparelho terá 10 (dez) ginastas classificadas por aparelho.
 - ❖ No caso de haver até 30 (trinta) ginastas participantes na Classificatória por nível, a Competição Final por Aparelho terá 08 (oito) ginastas classificadas por aparelho.
 - ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
 - a) Premiação por aparelhos por nível.

Premiação:

- Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 03 (três) melhores notas em cada aparelho. A classificação por equipe será determinada na Competição Por Equipe.
- Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 04 (quatro) notas obtidas pela ginasta por nível. A classificação individual geral será determinada na Competição Individual Geral.
- Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar. A classificação por aparelho será determinada na Competição Final por Aparelho por nível.
- Medalhas de participação para todas as ginastas não medalhistas.

OBSERVAÇÃO:









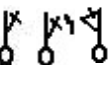

* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) com o mínimo de 03 (três) e o máximo de 04 (quatro) ginastas. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação por Equipe.







* No caso da equipe B não estar completa, é possível que a entidade inscreva até 02 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 01 a 03 exercícios, à escolha.










Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Arco
- ❖ Bola
- ❖ Fita

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

REQUERIMENTOS				
	DB 4 + 2			Grand écartem círculo. Preparação em <i>chassée</i> saltar afastando as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.
				Perna livre acima em posição de <i>grandécart</i>, tronco na horizontal sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
				Equilíbrio em círculo (<i>bouclé</i>) em <i>relevé</i>. Perna livre elevada atrás, próxima da cabeça, em posição <i>grandécart</i> com joelho flexionado, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos.
			 (um à escolha)	Perna livre com ajuda em posição de <i>grandécart</i> (360° ou mais). 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.
				Illusion (360°) com tronco flexionado à frente.
		2 DBs livres (máximo 01 DB combinada - valor máximo 0,80)		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts. A dificuldade combinada pode valor máximo 0,8 pts.

<p>Serão contabilizadas as 04 (quatro) DBs obrigatórias + 02 (duas) DBs de livre escolha com o maior valor, podendo ser realizada 01 DB combinada (máximo 0,80) + 01 Illusion</p> <p>Não é possível combinar as Dificuldades obrigatórias</p>	
	Onda corporal lateral - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
	Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
W	1 Onda total à livre escolha. Valor: 0,10, 0,20 ou 0,30 pts (máximo 01).
	Salto "Cabriole" à frente. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos.
	01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. OBS: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados.
	01 (uma) combinação de 02 (dois) chainés consecutivos. Valor: 0,20 pts (máximo 01 combinação).

REQUERIMENTOS			
	DB 3 + 3		1
			1
			1 (em ½ ponta)
	DB's livres (máximo 01 DB combinada)		Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
<p>Serão contabilizadas as 03 (três) DBs exigidas e as 03 (três) DBs de livre escolha com o maior valor.</p> <p>Poderá ser realizada 01 DB combinada (máximo 0,80).</p>			
	W	2 Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada (máximo 02).	
		02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs: Podem ser realizados nas DAs e devem ser de grupos diferentes.	
	R	01 R2 com um chainé + outra rotação livre (obrigatório)	
		02 R2 com duas rotações à escolha, diferentes dos riscos anteriores. (01 obrigatório e 01 opcional)	
	DA	Dificuldade do Aparelho (mínimo 01 e máximo 13). Sendo permitidas 02 (duas) no máximo com elemento pré-acrobático.	

- Os Elementos Fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o Código de Pontuação, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Os elementos de DBs 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 DBs é de 0,50 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade 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 DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (sem penalidade).
- 1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 02 (duas) dificuldades à livre escolha no exercício de ML, 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 03 (três) dificuldades à livre escolha nos exercícios com aparelhos, as 03 (três) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.
- 1.7. A mão não-dominante deve ser usada para realizar o Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho durante pelo menos 02 DB's (Bola e Fita).
- 1.8. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).
- 1.9. Equilíbrio "Tour lent" – máximo 01 em pé plano ou relevé.
- 2.0. Para a DB combinada (opcional e com valor máximo de 0,80), não poderão ser utilizadas DBs de valor maior que 0,50.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Para as Ondas Obrigatórias no exercício de Mãos Livres, ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 28 com valor de 0,10 () e ()
- 2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
- Ausência de extensão corporal;
 - Ausência de coordenação dos braços;
 - Onda corporal pouco profunda.
- 2.3 Cada exercício mãos livres devem ter a presença das 02 (duas) ondas obrigatórias mais 01 (uma) Onda Corporal total (W). Uma onda corporal total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 2.4 A Onda Corporal total poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (#11, 13) no Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc.), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
- Onda completa para a frente em pé ou com passagem no solo
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas ou uma perna (giro espiral)
 - Onda completa realizada no solo
- 2.5. Um exercício de ML com menos de 03 (três) Ondas Corporais totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente; o exercício com aparelho com menos de 02 (duas) Ondas será penalizado por cada onda ausente.

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 é realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos executados na combinação devem ser de grupos diferentes dos isolados.
- 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 e em conformidade com o item 3.2, será aplicada bonificação +0,10 pontos (apenas uma vez).
- 3.4. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DAs; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 4.1. Nesta categoria é obrigatória a execução de 02 (dois) R2, sendo um deles com pelo menos 01 (um) *chainé*. O 3º (terceiro) R é opcional. Ou seja:
- * 01 (um) R2 com um *chainé* + outra rotação livre;
 - * 01 (um) R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior;
 - * 01 (um) R2 com duas rotações à escolha, diferentes dos riscos anteriores; **(opcional)**
- 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 e/ou recuperação do aparelho.
- 4.5. Se a ginasta não apresentar nenhum risco com *chainé*, haverá uma penalidade de 0,30 pts.
- 4.6. Se a ginasta não apresentar nenhum R2, com duas rotações à escolha, diferentes do risco com *chainé*, haverá uma penalidade de 0,30 pts
- Pode ser utilizada uma terceira rotação no R2 como critério de recuperação na rotação, com a condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem as mãos. (Regra CoP FIG).

5. TABELAS DE PENALIDADES

DB1-DB2

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 (Λ, T, ↓); penalidade para cada grupo corporal ausente
		DB com um valor de base superior à 0,50
	Manejo com a mão não-dominante	Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a DB é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade).		
Ondas corporais obrigatórias	01 Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos que 01
	01 Onda corporallateral (ML)	Menos que 01
	01 Onda total livre	Menos que 01 (para os exercícios com aparelho, a penalidade será para cada ausência de onda total livre)

Elementos Dinâmicos com Rotação	01 R2 com um chainé + outra rotação	Ausência de no mínimo 01
	01 R2 com 2 rotações à escolha, diferentes do risco anterior	Ausência de no mínimo 01
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01

DA1-DA2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de Aparelhos - DA	Mínimo 01 - máximo 10	Menos de 01 DA
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos fundamentais do aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Pré-acrobáticos (Mãos Livres)	02 (três) elementos isolados	Menos do que 02
	01 combinação de 03 elementos	Menos do que 01
Elementos Pré-acrobáticos (Aparelhos)	02 (dois) elementos isolados	Menos do que 02
<i>Chainé</i>	Mínimo 01 Combinação de 02 consecutivos	Menos do que 01 combinação

- ❖ **ARTÍSTICO**
- ❖ Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- ❖ **Para os exercícios de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 03 Combinações de Passos de Dança.** Penalidade de 0,50 pts para cada Combinação ausente.

- ❖ **EXECUÇÃO**
- a) Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

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

CATEGORIA JUVENIL

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2023

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2007 a 2009)

- ❖ **O Campeonato Brasileiro Juvenil será dividido em dois níveis**, somente nas provas individuais.
 - a) Nível I - Ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro Juvenil Individual Nível I ou Nível II em 2021 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (1º ao 30º lugar em 2021); e ginastas nascidas em 2009 que competiram no Campeonato Brasileiro Infantil Individual em 2021 e obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (1º ao 20º lugar em 2021);
 - b) Nível II - Ginastas que nunca participaram de Campeonato Brasileiro; ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro Juvenil Individual Nível I ou Nível II em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (31º ao 87º lugar em 2021); e ginastas nascidas em 2009 que competiram no Brasileiro Infantil Individual em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (21º ao 58º lugar em 2021).
 - c) Ginastas que não possuem ranking de individual geral em Campeonatos Brasileiros Individuais em 2021, mas já participaram de Campeonatos Brasileiros Individuais em anos anteriores devem observar a proporção de 50% do ranking individual geral da sua participação mais recente em Campeonato Brasileiro Individual para determinar o nível.

Obs.: Para o ranqueamento da categoria juvenil será considerada a pontuação das ginastas dos 2 níveis, o qual será o parâmetro para eventuais convocações, bolsa atleta e nivelamento para o ano seguinte.

Provas:

- ❖ Arco
- ❖ Bola
- ❖ Maças
- ❖ Fita

- a) Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

Programação:

1. **Competição Por Equipe (Classificatória para Competição Final Por Aparelho) e Competição Individual Geral:** Participam todas as ginastas.
 - ❖ A Equipe será composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas (sendo no mínimo 01 (um) e no máximo 04 (quatro) exercícios por ginasta), totalizando 12 (doze) exercícios, sendo 03 de cada aparelho. Cada ginasta pode executar no máximo 01 (um) exercício por aparelho.
 - ❖ Para participar da Competição Individual Geral, a ginasta deve participar, obrigatoriamente, nos 04 (quatro) exercícios.
 - ❖ Os resultados obtidos irão determinar:

- a) Classificação da equipe, composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas. A classificação será dada pelo somatório das 10 (dez) melhores notas registradas pela equipe;
- b) Premiação por equipe;
- c) Classificação e Premiação do Individual Geral (**por nível**);
- d) Premiação especial por idade:
13 anos - classificação do 1º ao 3º lugar
- e) Qualificação para a Competição Final por Aparelho.

2. Competição Final por Aparelho (por nível).

- ❖ No máximo 02 (duas) ginastas por Entidade.
- ❖ A final por aparelho será realizada separadamente por nível;
- ❖ No máximo 02 (duas) ginastas por entidade
- ❖ No caso de haver mais de 31 (trinta e uma) ginastas participantes na Classificatória em cada nível, a Competição Final por Aparelho terá 10 (dez) ginastas classificadas por aparelho.
- ❖ No caso de haver até 30 (trinta) ginastas participantes na Classificatória por nível, a Competição Final por Aparelho terá 08 (oito) ginastas classificadas por aparelho.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
 - b) Premiação por aparelhos por nível.

Premiação:

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 10 (dez) melhores notas registradas pela equipe. A classificação por equipe será determinada na Competição Por Equipe.
- b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 04 (quatro) notas obtidas pela ginasta. A classificação individual geral será determinada na Competição Individual Geral.
- c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar. A classificação por aparelho será determinada na Competição Final por Aparelho.

OBSERVAÇÃO:

- * É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) com o mínimo de 03 (três) e o máximo de 04 (quatro) ginastas. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação por Equipe.
- * No caso da equipe B não estar completa, é possível que a entidade inscreva até 02 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 01 a 03 exercícios, à escolha.

CATEGORIA ADULTA

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2006 e anteriores).
Exceção: É permitida 01 (uma) ginasta de 15 anos (ano 2007), por Entidade, que poderá disputar 03 (três) aparelhos à escolha para completar a Equipe na competição classificatória (sem ir para a final).

- ❖ **O Campeonato Brasileiro Adulto será dividido em dois níveis**, somente nas provas individuais.
 - a) Nível I – Ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro Adulto Individual Nível I ou Nível II em 2021 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 50% (1º ao 37º lugar em 2021); e ginastas nascidas em 2006 que competiram no Brasileiro Juvenil Individual em 2021 e obtiveram primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (1º ao 30º lugar em 2021);
 - b) Nível II - Ginastas que nunca participaram de Campeonato Brasileiro; ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro Adulto Individual Nível I ou Nível II em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 50% (38º ao 75º lugar em 2021); e ginastas nascidas em 2006 que competiram no Brasileiro Juvenil Individual em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (31º ao 87º lugar em 2021).
 - c) Ginastas que não possuem ranking de individual geral em Campeonatos Brasileiros Individuais em 2021, mas já participaram de Campeonatos Brasileiros Individuais em anos anteriores devem observar a proporção de 50% do ranking individual geral da sua participação mais recente em Campeonato Brasileiro Individual para determinar o nível.

Obs.: Para o ranqueamento da categoria adulto será considerada a pontuação das ginastas dos 2 níveis, o qual será o parâmetro para eventuais convocações, bolsa atleta e nivelamento para o ano seguinte.

Provas:

- ❖ Arco
- ❖ Bola
- ❖ Maças
- ❖ Fita

a) Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

Programação:

1. **Competição Por Equipe (Classificatória para Competição Final Por Aparelho) e Competição Individual Geral:** Participam todas as ginastas inscritas nas Equipes. Exceção: ginastas de 15 anos (ano 2006) não disputam o Individual Geral.
- ❖ A Equipe será composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas (sendo no mínimo 01 (um) e no máximo 04 (quatro) exercícios por ginasta), totalizando 12 (doze) exercícios, sendo 03 de cada aparelho. Cada ginasta pode executar no máximo 01 (um) exercício por aparelho.

- ❖ Para participar da Competição Individual Geral, a ginasta deve participar, obrigatoriamente, nos 04 (quatro) exercícios.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
 - a) Classificação da equipe, composta por 03 (três) ou 04 (quatro) ginastas. A classificação será dada pelo somatório das 10 (dez) melhores notas registradas pela equipe;
 - b) Premiação por equipe;
 - c) Qualificação para a Competição Final por Aparelho.

1. Competição Final por Aparelho (por nível).

- ❖ No máximo 02 (duas) ginastas por Entidade.
- ❖ A final por aparelho será realizada separadamente por nível;
- ❖ No máximo 02 (duas) ginastas por entidade.
- ❖ No caso de haver mais de 31 (trinta e uma) ginastas participantes na Classificatória em cada nível, a Competição Final por Aparelho terá 10 (dez) ginastas classificadas por aparelho.
- ❖ No caso de haver até 30 (trinta) ginastas participantes na Classificatória por nível, a Competição Final por Aparelho terá 08 (oito) ginastas classificadas por aparelho.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
 - a) Premiação por aparelhos por nível.

Premiação:

- a) Por equipe: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 10 (dez) melhores notas registradas pela equipe. A classificação por equipe será determinada na Competição Por Equipe.
- b) Individual geral: Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 04 (quatro) notas obtidas pela ginasta. A classificação individual geral será determinada na Competição Individual Geral (por nível).
- c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar. A classificação por aparelho será determinada na Competição Final por Aparelho.

OBSERVAÇÃO:

- * É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) com o mínimo de 03 (três) e o máximo de 04 (quatro) ginastas. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação por Equipe.
- * No caso da equipe B não estar completa, é possível que a entidade inscreva até 02 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 01 a 03 exercícios, à escolha.

REGRAS DE DESEMPATE PARA TODAS AS CATEGORIAS (INDIVIDUAL):

- ❖ Em caso de empate em pontos em qualquer colocação na Competição por Equipe e Classificatória para a Final por Aparelho, a classificação será determinada pelos seguintes critérios:
 1. A ginasta com maior pontuação de Execução, prevalecerá;
 2. A ginasta com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.
- ❖ Em caso de empate em pontos em qualquer colocação dentro da Competição Individual Geral, a classificação será determinada pelos seguintes critérios:
 1. A ginasta com maior pontuação de Execução (todos os aparelhos), prevalecerá;
 2. A ginasta com a maior nota de Dificuldade total (todos os aparelhos), prevalecerá;
Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.
- ❖ Em caso de empate em pontos em qualquer colocação dentro da Competição Final por aparelho, não haverá desempate.

Observação Geral: Não poderão participar de Campeonatos Brasileiros Individual, em qualquer categoria, as ginastas que tiverem participado de Torneio Regional ou Nacional em 2022.

CAMPEONATOS BRASILEIROS INTERCLUBES

A participação nos eventos dependerá também do completo cumprimento das normativas regulamentadoras da Confederação Brasileira de Ginástica. Ademais, as entidades que estão intergradadas ao Comitê Brasileiro de Clubes deverão, nos Campeonatos Brasileiros Interclubes (CBI) Loterias CAIXA de Ginástica, observar também as normas contantes no Regulamento CBIs

**CRONOGRAMA GERAL
CAMPEONATOS BRASILEIROS - INDIVIDUAL**

CATEGORIA	TURNO	DIA 0	DIA 1 SEGUNDA-FEIRA	DIA 2 TERÇA-FEIRA	DIA 3 QUARTA-FEIRA	DIA 4 QUINTA-FEIRA	DIA 5 SEXTA-FEIRA	DIA 6 SÁBADO	DIA 7 DOMINGO
PRÉ-INFANTIL (JUNTO COM JUVENIL)	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Classificatória	Classificatória	Finais Premiação			
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação				
	NOITE		Abertura						
INFANTIL (JUNTO COM ADULTO)	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Classificatória	Classificatória	Finais Premiação			
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação				
	NOITE		Abertura						
JUVENIL (JUNTO COM PRÉ-INFANTIL)	MANHÃ				Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Classificatória	Classificatória	Finais Premiação
	TARDE					Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação	
	NOITE					Abertura			
ADULTO (JUNTO COM INFANTIL)	MANHÃ				Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Classificatória	Classificatória	Finais Premiação
	TARDE					Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação	
	NOITE					Abertura			

CAMPEONATO BRASILEIRO

REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA RÍTMICA 2022



CBG

CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
GINÁSTICA



REGULAMENTO TÉCNICO CAMPEONATO BRASILEIRO DE CONJUNTOS
ILONA PEUKER - GINÁSTICA RÍTMICA-2022

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2012 a 2013)

Observações gerais de participação:

- Cada entidade poderá inscrever até 01 (um) conjunto, 01 (uma) dupla e 01 (um) trio.
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio.








Provas:




- ❖ Mãos livres (05 ginastas)
- ❖ Dupla (02 ginastas): 2 (dois) arcos
- ❖ Trio (03 ginastas): 3 (três) cordas








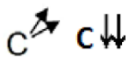
Tempo dos exercícios:

- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
- Duplas: 1'15"
- Trios: 2'00"

CONJUNTO MÃO LIVRES - REQUERIMENTOS

	BD 3+3			<i>Grand écart.</i> Preparação em <i>chassée</i> saltar afastando as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
				Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 02 segundos.
			 (um à escolha)	Pivot 360° ou mais. Perna livre estendida na horizontal 90°, os braços em terceira posição. OU Pivotempassé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em <i>endedansouendehor</i> , tronco na vertical.
		DB's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
Serão contabilizadas as 03 (três) DBs obrigatórias e as 03 (três) DBs de livre escolha.				

	W		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
			Onda corporal posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
		W	1 Onda total a livre escolha. Valor: 0,10 ou 0,20 pts (máximo 01).
	ACROBÁTICOS		3 (três) pré-acrobáticos isolados diferentes dos utilizados nas colaborações.
	DC MÍN 6/MÁX10	CL	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (mínimo 1)
		CC	Colaboração sem rotação (mínimo 3)
CR		Colaboração com rotação (mínimo 2)	

DUPLA E TRIO - REQUERIMENTOS					
Dupla 2 	DB Mín. 3	DB + DE Máx 6		1	03 (três) DBs, sendo uma de cada grupo com o valor máximo de 0,40 pts.
				1	
				1	
	DE Mín. 2			02 (duas) DEs, com valor máximo de 0,40 pts.	
1 DIF DB ou DE			01 (uma) dificuldade de livre escolha, valor máximo 0,40 pts		
Trio 3 	W		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).		
		W	01 Onda total a livre escolha.		
	R ₁	01 Risco com 01 rotação em chainé (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) (Máximo 01)			
	ACROBÁTICO		2 (dois) pré-acrobáticos isolados diferentes dos utilizados nas colaborações		
	DC Min 06 /Máx 10	CC	Colaborações sem lançamentos altos ou longo do aparelho (mínimo 03)		
		CL	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (máximo 1) - somente trio		
		Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (mínimo 1) - isolada, somente para trios e conjunto			
	CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 02).			

- Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Os elementos de DBs são dificuldades obrigatórias para mãos livres. Todos os elementos de DBs 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 DBs é de 0,40 pontos. Se um conjunto/dupla/trio 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, por todas as 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios;
- 1.4. O conjunto deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias mais 01 (uma) onda Corporal Total (W) de livre escolha, as duplas e trios devem ter 01 (uma) onda obrigatória e 01 (uma) onda Corporal Total (W) de livre escolha

NOTAS:

1. Uma Onda Corporal Total (W) é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia
2. Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
3. A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11(#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderá ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais completas (modificações de DB) podem ser repetidos.

Penalização: 0,30 pts por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

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.

NOTA: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.

2.2. O valor base das DEs é de 0,20 pts.

2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP até um valor máximo de 0,40 pts

2.4. Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto, por 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios.

2.5. Para esta categoria os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 6 (seis) metros entre as ginastas. A distância de 6 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação

2.6. Uma Dificuldade Corporal isolada (DB) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na DE. A DB e a DE são ambas avaliadas e serão registradas no número total de DB e DE:

2.7. Se mais de uma DB for realizada durante uma troca, apenas a primeira DB será avaliada como DB e contada para o número total de DB. A DE será válida.

2.8. Um máximo de 1 elementos de DE, em ordem de execução, podem ser realizados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de DE adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão válidos para DE.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

3.1. Requisitos básicos para R1:

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

3.2. 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).

3.3. 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.

3.4. A recuperação da corda pode ser realizada das seguintes formas, contudo o R não é valido quando apenas 1 ponta da corda é recuperada.

- Uma ponta em cada mão sem apoio em qualquer parte do corpo
- Recuperação mista
- As duas pontas da corda amarradas juntas (nó)

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. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos
- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios 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 DCs 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).
- 4.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 4.6. Para as duplas as Colorações CC incluem relacionamentos realizados com um mínimo de 2 ações idênticas com o corpo ou relações de aparelho, realizadas em sucessão: · 1 ginastas realizando a mesma ação no mínimo 2 vezes (mínimo 2 ações) em sucessão.
- 4.7. $C \nearrow$ ou $C \searrow$ podem ser combinadas com CR por no máximo 1 vez em um exercício; Colorações combinadas adicionais não serão avaliadas.
- 4.8. Um máximo de 3 (três) elementos de CR, em ordem de execução, podem ser executados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de CR adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão validados para o CR
- 4.9. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos podem ser utilizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação diferente) esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 4.10. O mesmo acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR;

4.11. Cada grupo de pré acrobático pode ser usado uma vez no R ou na DE

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

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
CR			• Colaboração com lançamentos altos/longos/grande do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		• Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	• Colaboração sem lançamentos altos ou longos do aparelho*
		C↗	• Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		C↘	• Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

* Para mãos livres:

- Passagem por cima, por baixo ou através da(s) parceira(s).
- Criando uma construção inter-relacionada que forma uma imagem com todas as cinco ginastas claramente fixadas por 1 segundo é válida para CC;

TABELAS DE PENALIDADES

DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias ML	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	03 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas
		Menos de 03 DB's realizadas
		DB com um valor de base superior a 0,40
Dificuldades de Trocas	02 trocas (mínimo)	Menos do que 02 (duplas e trios)
Riscos	01 R1 (máximo)	Mais do que 01
Ondas corporais obrigatórias	01 Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos que 01
	01 Onda corporal posteroanterior (ML)	Menos que 01
	01 Onda total livre	Menos que 01

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Colaborações	CC - Mínimo 03	Menos do que 03
	CL (ML) - Mínimo 01	Menos do que 01
	CL (Trio) - Máximo 01	Mais do que 01
	CR -Mínimo 02	Menos do que 02
	 - Mínimo 01	Menos do que 01
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

❖ **ARTÍSTICO**

- Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 03 Combinações de Passos de Dança. **Penalidade** de 0,50 pts para cada combinação ausente.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório 2 tipos de cada trabalho coletivo. **Penalidade** de 0,30 para cada tipo de trabalho coletivo ausente.

❖ **NOTA FINAL DE EXECUÇÃO:** 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

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

PROGRAMAÇÃO:

1. CONJUNTOS

- Competição Classificatória - participam todos os conjuntos.
- Competição Final - 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

2. DUPLAS E TRIOS

Haverá somente a Competição II - final por aparelho.

PREMIAÇÃO:

- Conjuntos: troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas obtidas na Classificatória e na Final.
- Duplas e trios: medalhas do 1º ao 3º lugar.
- Participação: Medalhas para todas as ginastas não premiadas.

CATEGORIA INFANTIL

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2010 a 2011)
É permitida uma ginasta de 10 anos (ano 2012) apenas para conjunto.

Observações gerais de participação:







- Cada entidade poderá inscrever até 01 (um) conjunto, 01 (uma) dupla e 01 (um) trio.
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio.
- Caso inscreva 06 ginastas, todas deverão ser titulares de um exercício

Prova:

- ❖ 05 (cinco) Cordas
- ❖ 05 (cinco) Bolas
- ❖ Dupla (02 ginastas): 2 (duas) cordas
- ❖ Trio (03 ginastas): 3 (três) arcos

Tempo dos exercícios:

- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
- Duplas: 1'15"
- Trios: 2'00"

REQUERIMENTOS					
 5 5	DB Mín. 3	DB + DE Máx 7		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.
	DE Mín. 2			1	
	2 DIF DB ou DE			1	
Dupla 2	W Mín. 2	 ou 	Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01). OU Onda corporal posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).		
Trio 3	ACROBÁTICO	W	1 Onda total à livre escolha		
	R₂	Elemento Dinâmico de Rotação com duas rotações (máximo 1)			
	DC Mín 07/Máx 12	CC	Colaborações sem lançamentos altos ou longo do aparelho (mínimo 03)		

		CL	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (máximo 01) - somente trio e conjunto
		C ↗ C ↓↓	Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (mínimo 1) - isolada, somente para trios e conjuntos.
		CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 03).

- Os requerimentos para as duplas e trios são os mesmos que para os conjuntos.
- Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 para cada elemento ausente!

1. DIFICULDADES CORPORAIS

- 1.1. Um conjunto deve incluir apenas elementos que todas as ginastas possam realizar com segurança e com alto grau de eficiência estética e eficiência técnica.
- 1.2. Os elementos de DB são os elementos de salto, equilíbrio e rotação da tabelas de dificuldades do CoP.
- 1.3. O valor máximo das DBs é de 0,50 pontos. Se um conjunto/dupla/trio 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.
- 1.4. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios;
- 1.5. O conjunto, dupla e trio devem ter a presença das 2 (duas) ondas, 01 (uma) onda obrigatória mais 01 (uma) onda Corporal Total (W) de livre escolha.

NOTAS:

1. Uma Onda Corporal Total (W) é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia
2. Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
3. A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11(#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou

não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderá ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais completas (modificações de DB) podem ser repetidos.

Penalização: 0,30 pts por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

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.

NOTA: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.

2.2. O valor base das DEs é de 0,20 pts.

2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP até um valor máximo de 0,50 pts

2.4. Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto, por 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios.

2.5. Para esta categoria os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 6 (seis) metros entre as ginastas. A distância de 6 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação

2.6. Uma Dificuldade Corporal isolada (DB) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na DE. A DB e a DE são ambas avaliadas e serão registradas no número total de DB e DE:

2.7. Se mais de uma DB for realizada durante uma troca, apenas a primeira DB será avaliada como DB e contada para o número total de DB. A DE será válida.

2.8. Um máximo de 2 elementos de DE, em ordem de execução, podem ser realizados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de DE adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão válidos para DE.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 3.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP.
- 3.2. 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.
- 3.3. A recuperação da corda pode ser realizada das seguintes formas, contudo o R não é valido quando apenas 1 ponta da corda é recuperada.
- Uma ponta em cada mão sem apoio em qualquer parte do corpo
 - Recuperação mista
 - As duas pontas da corda amarradas juntas (nó)

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. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos
- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios 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 DCs 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).
- 4.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 4.6. Para as duplas as Colorações CC incluem relacionamentos realizados com um mínimo de 2 ações idênticas com o corpo ou relações de aparelho, realizadas em sucessão: · 1 ginastas realizando a mesma ação no mínimo 2 vezes (mínimo 2 ações) em sucessão
- 4.7. $C \nearrow$ ou $C \searrow$ podem ser combinadas com CR por no máximo 1 vez em um exercício; Colorações combinadas adicionais não serão avaliadas.

4.8. Um máximo de 3 elementos de CR, em ordem de execução, podem ser executados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de CR adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão validados para o CR

4.9. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos podem ser utilizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação diferente) esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.

4.10. O mesmo acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR;

4.11. Cada grupo de pré acrobático pode ser usado uma vez no R ou na DE

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

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
CR			• Colaboração com lançamentos altos/longos/grande do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		• Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	• Colaboração sem lançamentos altos ou longos do aparelho
		C↗	• Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		c↘	• Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

TABELAS DE PENALIDADES

DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	03 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas
		Menos de 03 DB's realizadas
		DB com um valor de base superior a 0,50
Dificuldades de Trocas	02 trocas (mínimo)	Menos do que 02
Riscos	01 R2 (máximo)	Mais do que 01
Ondas corporais obrigatórias	01 Onda corporal anteroposterior ou pósterioanterior	Menos que 01
	01 Onda total livre	Menos que 01

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Colaborações	CC - Mínimo 03	Menos do que 03
	CL - Máximo 01	Mais que 01
	CR -Mínimo 02	Menos do que 02
	C ↗ C ↘ - Mínimo 01	Menos do que 01
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

❖ **ARTÍSTICO**

Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

❖ **NOTA FINAL DE EXECUÇÃO:** 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

PROGRAMAÇÃO:

1. CONJUNTOS

1.1. Competição Geral e Classificatória - participam todos os conjuntos. É facultativa a participação nas 02 (duas) provas na Classificatória, ou seja, a entidade poderá participar com 01 (um) ou 02 (dois) conjuntos, sendo que somente a entidade que participar das 02 (duas) provas estará concorrendo na Competição Geral.

1.2. Competição Final - 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória, todos os duos e todos os trios.

2. DUPLAS E TRIOS

2.1 Haverá somente a Competição II - final por aparelho.

PREMIAÇÃO:

- Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas dos 02 (dois) conjuntos obtidas na Competição Geral.
- Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho na Competição Final.
- Duplas e trios: medalhas do 1º ao 3º lugar.
- Participação: Medalhas para todas as ginastas não premiadas.

CATEGORIA INFANTO-JUVENIL

Faixa etária - 13 e 14 anos, completos no ano da competição (anos 2008/2009).
É permitida uma ginasta de 12 anos (2008) apenas para conjunto.

Observações gerais de participação:









- Cada entidade poderá inscrever até 01 (um) conjunto, 01 (uma) dupla e 01 (um) trio.
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio
- Caso inscreva 06 ginastas, todas deverão ser titulares de um exercício

Provas:

- ❖ 05 (cinco) Cordas
- ❖ 05 (cinco) Bolas
- ❖ Dupla (02 ginastas): 2 (duas) cordas
- ❖ Trio (03 ginastas): 3 (três) bolas

Tempo dos exercícios

- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
- Duplas: 1'15"
- Trios: 2'00"

REQUERIMENTOS					
5 	DB Mín. 3	DB + DE Máx 8		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo
				1	
				1	
5 	DE Mín. 3		03 (três) trocas		
	2 DIF DB ou DE		02 (duas) dificuldades de livre escolha		
Dupla 2 	W Mín. 2	W	02 (duas) ondas totais de livre escolha (mínimo)		
	R ₂	Elemento Dinâmico de Rotação com duas rotações (máximo 1)			
	DC Mín 09/Máx 15	CC	Colaborações sem lançamentos altos ou longo do aparelho (mínimo 03)		
		CL	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (máximo 01) - somente trio e conjunto		
		 	Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (mínimo 2), sendo 1 de cada tipo, somente para trios e conjuntos		
		CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 04).		

- Os requerimentos para as duplas e trios são os mesmos que para os conjuntos.
- Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS

- 1.1. Um conjunto deve incluir apenas elementos que todas as ginastas possam realizar com segurança e com alto grau de eficiência estética e eficiência técnica.
- 1.2. Os elementos de DB são os elementos de salto, equilíbrio e rotação da tabelas de dificuldades do CoP.
- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios;
- 1.4. O conjunto, dupla e trio devem ter a presença das 2 (duas) Ondas Corporais Total (W) de livre escolha.

NOTAS:

1. Uma Onda Corporal Total (W) é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia
2. Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
3. A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes na Tabelas de Dificuldade 11(#28), e na Tabela de Dificuldade 13 (#4) no Código de Pontuação; um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DB presentes nas Tabelas de DB. Ou poderá ser Ondas Corporais Totais que são modificações de ondas DB. As Ondas Corporais Totais não exigem Elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho; o aparelho deve estar em movimento (não estático). Esses tipos de ondas corporais completas (modificações de DB) podem ser repetidos.

Penalização: 0,30 pts por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

- 2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes ações O valor base das DEs é de 0,20 pts.
 - a. Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira;
 - b. Receber o aparelho de uma companheira.

NOTA: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.

- 2.2. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP
- 2.3. Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados pelas 05 (cinco) ginastas no conjunto, por 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios.
- 2.4. Para esta categoria os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 6 (seis) metros entre as ginastas. A distância de 6 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação
- 2.5. Uma Dificuldade Corporal isolada (DB) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na DE. A DB e a DE são ambas avaliadas e serão registradas no número total de DB e DE:
- 2.6. Se mais de uma DB for realizada durante uma troca, apenas a primeira DB será avaliada como DB e contada para o número total de DB. A DE será válida.
- 2.7. Um máximo de 2 elementos de DE, em ordem de execução, podem ser realizados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de DE adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão válidos para DE.

ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 1.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP.
- 1.2. 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.
- 1.3. A recuperação da corda pode ser realizada das seguintes formas, contudo o R não é valido quando apenas 1 ponta da corda é recuperada.
 - Uma ponta em cada mão sem apoio em qualquer parte do corpo
 - Recuperação mista
 - As duas pontas da corda amarradas juntas (nó)

COLABORAÇÕES

- 2.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 2.2. Todas as ginastas devem participar da(s) ação(s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Toda as ginastas devem

estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos

- 2.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas no conjunto, 02 (duas) ginastas na dupla e 03 (três) ginastas nos trios 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.
- 2.4. É possível executar DCs 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).
- 2.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 2.6. Para as duplas as Colorações CC incluem relacionamentos realizados com um mínimo de 2 ações idênticas com o corpo ou relações de aparelho, realizadas em sucessão: · 1 ginastas realizando a mesma ação no mínimo 2 vezes (mínimo 2 ações) em sucessão
- 2.7. $C \nearrow$ ou $C \searrow$ podem ser combinadas com CR por no máximo 2 vezes em um exercício; Colorações combinadas adicionais não serão avaliadas.
- 2.8. Um máximo de 5 elementos de CR, em ordem de execução, podem ser executados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de CR adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão validados para o CR
- 2.9. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos podem ser utilizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação diferente) esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 2.10. O mesmo acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR;
- 2.11. Cada grupo de pré acrobático pode ser usado uma vez no R ou na DE
- 2.12. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP.

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
CR			• Colaboração com lançamentos altos/longos/grande do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		• Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	• Colaboração sem lançamentos altos ou longos do aparelho
		C ↗	• Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		C ↓↓	• Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

TABELAS DE PENALIDADES

DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	03 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas
		Menos de 03 DB's realizadas
Dificuldades de Trocas	03 trocas (mínimo)	Menos do que 03
Riscos	01 R2 (máximo)	Mais do que 01
Ondas corporais obrigatórias	02 Ondas totais livres	Menos que 02

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Colaborações	CC - Mínimo 03	Menos do que 03
	CL - Máximo 01	Mais que 01
	CR - Mínimo 04	Menos do que 04
	C ↗ - Mínimo 01	Menos do que 01
	C ↓↓ - Mínimo 01	Menos do que 01
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

❖ **ARTÍSTICO**

Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

❖ **NOTA FINAL DE EXECUÇÃO:** 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

PROGRAMAÇÃO:

1. CONJUNTOS

1.1. Competição Geral e Classificatória - participam todos os conjuntos. É obrigatória a participação nas 02 (duas) provas na Classificatória,

1.2. Competição Final - 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória, todos os duos e todos os trios.

2. DUPLAS E TRIOS

2.1. Haverá somente a Competição II - final por aparelho.

PREMIAÇÃO:

- a) Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas dos 02 (dois) conjuntos obtidas na Competição Geral.
- b) Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho na Competição Final.
- c) Duplas e trios: medalhas do 1º ao 3º lugar.
- d) Participação: Medalhas para todas as ginastas não premiadas.

CATEGORIA JUVENIL

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2007 a 2009)

É permitida uma ginasta de 12 anos (2010)

Apenas uma ginasta poderá competir simultaneamente nas categorias infanto-juvenil e juvenil na mesma edição do campeonato.

Provas:

- ❖ 05 (cinco) Cordas
- ❖ 05 (cinco) Bolas

Tempo dos exercícios:

- Conjuntos: 2'15" a 2'30".

Programação:

- Competição Geral e Classificatória - participam todos os conjuntos. É obrigatória a participação nas 02 (duas) provas na Classificatória.
- Competição Final - 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

Premiação:

- Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas dos 02 (dois) conjuntos obtidas na Competição Geral.
- Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho na Competição Final.

CATEGORIA ADULTA

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

Faixa etária - A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2006 e anteriores).
É permitida uma ginasta de 15 anos (2007)

Provas:

- ❖ 05 (cinco) Arcos
- ❖ 03 (três) fitas e 02 (duas) bolas

Tempo dos exercícios:

- Conjuntos: 2'15" a 2'30".

Programação:

- a) Competição Geral e Classificatória - participam todos os conjuntos. É obrigatória a participação nas 02 (duas) provas na Classificatória.
- b) Competição Final - 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

Premiação:

- a) Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas dos 02 (dois) conjuntos obtidas na Competição Geral.
- b) Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho na Competição Final.

REGRAS DE DESEMPATE PARA TODAS AS CATEGORIAS (CONJUNTOS):

Em caso de empate em pontos em qualquer colocação dentro da Competição Geral e Final, a classificação será determinada pelos seguintes critérios:

1. O conjunto com maior pontuação Execução total (dois exercícios), prevalecerá;
2. O conjunto com a maior nota de Dificuldade total (dois exercícios), prevalecerá;
3. Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

OBSERVAÇÃO GERAL: Em caso de 06 (seis) ginastas inscritas, todas as 06 (seis) ginastas devem fazer parte de pelo menos 01 (um) exercício (em todas as categorias). Exceção: categoria Pré-Infantil.

OBS: *Os casos não especificados nesse Regulamento seguirão as regras do CoP de Ginástica Rítmica da FIG. Os casos omissos serão resolvidos pelo Comitê Técnico da modalidade.*

CAMPEONATOS BRASILEIROS INTERCLUBES

A participação nos eventos dependerá também do completo cumprimento das normativas regulamentadoras da Confederação Brasileira de Ginástica. Ademais, as entidades que estão intergradadas ao Comitê Brasileiro de Clubes deverão, nos Campeonatos Brasileiros Interclubes (CBI) Loterias CAIXA de Ginástica, observar também as normas contantes no Regulamento CBIs

**CRONOGRAMA GERAL
CAMPEONATO BRASILEIRO ILONA PEUKER**

CATEGORIA	TURNO	DIA 0	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
PRÉ- INFANTIL	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Duplas Classificatória Conjunto Premiação Duplas	Trios Final conjunto Premiação Trios e conjunto	
	TARDE		Treinamento			
	NOITE		Abertura			
INFANTIL	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Duplas Premiação Duplas	Trios Premiação Trios	Finais Premiação
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação	Finais Premiação
	NOITE		Abertura			
INFANTO- JUVENIL	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Duplas Premiação Duplas	Trios Premiação Trios	Finais Premiação
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação	Finais Premiação
	NOITE		Abertura			
JUVENIL	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento			Finais Premiação
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação	Finais Premiação
	NOITE		Abertura			
ADULTO*	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento			Finais Premiação
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação	Finais Premiação
	NOITE		Abertura			

*Se a data coincidir com o Enem a competição do adulto terminará no sábado.

TORNEIO NACIONAL

TORNEIO REGIONAL

REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA RÍTMICA

2022



CBG

CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
GINÁSTICA



TORNEIO NACIONAL E REGIONAL DE GINÁSTICA RÍTMICA – 2022
REGULAMENTO TÉCNICO

1. GENERALIDADES

- 1.1. Os Torneios Nacional (TNGR) e Regional (TRGR) têm como objetivo o desenvolvimento e massificação da Ginástica Rítmica no Brasil.
- 1.2. É aberta a participação no Torneio Regional a escolas, clubes, associações ou demais entidades filiadas ou vinculadas à Confederação Brasileira de Ginástica.
- 1.3. A participação no Torneio Nacional está vinculada à classificação obtida na Etapa Regional.
- 1.4. A regionalização do Torneio Nacional será realizada em 5 (cinco) competições, subdivididas nas seguintes regiões do país: Sul/ Sudeste/ Centro-Oeste/ Norte/ Nordeste.
- 1.5. As Federações eleitas como sede dos TRGR ficarão responsáveis em realizar o evento no período de junho a agosto de 2022.
- 1.6. As inscrições serão enviadas por cada entidade para a Federação do seu Estado e desta para a Federação Organizadora do Torneio Regional. A ginasta só poderá ser inscrita pela entidade na qual já é filiada ou vinculada na sua Federação de origem.
- 1.7. A Federação Organizadora se responsabilizará em enviar os resultados à CBG no prazo máximo de até 10 (dez) dias após o término do último dia do Torneio.
- 1.8. A Federação não pode competir como Seleção inscrita no Torneio Regional.
- 1.9. Será de responsabilidade de cada entidade/clube a correta inscrição no nível e na categoria de cada ginasta sob pena de desclassificação da mesma em caso contrário.
- 1.10. Acaso haja a necessidade, desde que devidamente autorizado pela CBG, bem como com anuência da totalidade dos estados envolvidos, o Torneio Regional poderá ser realizado no formato virtual.

2. DA PARTICIPAÇÃO:

2.1. PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO REGIONAL:

- 2.1.1. Ginastas vinculadas às escolas, clubes, associações ou demais entidades filiadas ou vinculadas à sua Federação e/ou Confederação Brasileira de Ginástica.
- 2.1.2. Ginastas que participaram dos Jogos da Juventude, Jogos Escolares Brasileiros ou Seletiva para Gymnasiade.
- 2.1.3. Ginastas que participam ou participaram do Campeonato Brasileiro de Conjuntos – Ilona Peuker em todas as categorias e que não estão inseridas no impedimento constantes no item 2.2.
- 2.1.4. Ginastas que se encontram há pelo menos 4 (quatro) anos afastadas do Campeonatos Brasileiros de Ginástica Rítmica individual. Nesse caso, a inscrição deverá ser realizada no Nível I.

2.2. NÃO PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO REGIONAL:

- 2.2.1. Ginastas que participaram de qualquer Torneio Internacional e/ou Campeonato Internacional reconhecido pela FIG (**formato presencial**).
- 2.2.2. Ginastas que fizeram parte da Seleção Brasileira Individual e/ou de Conjunto.

- 2.2.3. Ginastas que participaram de seletivas para compor a seleção brasileira permanente ou transitória nas provas individuais e/ou conjunto.
- 2.2.4. Ginastas Individuais que participarem em 2022 nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto nos Campeonatos Brasileiros (Individual) no mesmo ano.
- 2.2.5. Ginastas que tenham participado, nos últimos 4 (quatro) anos, dos Campeonatos Brasileiros de Ginástica Rítmica individual.













2.3. PODERÃO PARTICIPAR NO TORNEIO NACIONAL

- 2.3.1. A Ginasta deverá ser inscrita no Torneio Nacional pelo mesmo clube/entidade pela qual participou no Torneio Regional.
- 2.3.2. **Só poderão participar do TNGR** as ginastas do individual de cada região, classificadas do 1º ao 5º lugar em cada Nível (I e II) por meio do somatório das (2) **duas** provas nos Torneios Regionais.
- 2.3.3. Os conjuntos/trios classificados de 1º ao 3º lugar (quando houver até 5 (cinco) conjuntos/trios inscritos ou na proporção de 50% dos conjuntos participantes em cada categoria e de cada região. No caso de número ímpar de conjuntos/trios participantes, será considerado a proporção de 50% + 1 (um).

NOTAS:

- Ginastas Individuais que participarem em 2022 nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto que participarem do Torneio Nacional ou Regional, não poderão participar dos Campeonatos Brasileiros (Individual) no mesmo ano, podendo participar do Campeonato Brasileiro de Conjuntos.
- 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.
- Nos Estados em que não houver Federação, as entidades classificadas deverão fazer as inscrições para o TNGR diretamente com a Secretaria Técnica da CBG.
- É proibido uma Federação competir como Seleção Estadual no Torneio Nacional.
- Se for comprovado que a inscrição da ginasta está irregular no TNGR, sendo na categoria, no nível e/ou na entidade, **a ginasta será desclassificada**.
- Após a confirmação de participação no Torneio Nacional, a entidade deverá pagar o valor de R\$ 300,00 (quinhentos reais) por ginasta em caso de cancelamento conforme previsto no Regulamento Geral da CBG 2022

3. CATEGORIAS E PROVAS:

CATEGORIA	INDIVIDUAL	CONJUNTOS	TRIOS
PRÉ INFANTIL 9 e 10 anos		5X 	3X 
INFANTIL 11 e 12 anos		5X 	3X 
JUVENIL 13 a 15 anos		5X 	3X 
ADULTO A partir de 16 anos		5X 	3X 

4. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES:

- 4.1. As equipes poderão inscrever no Torneio Regional um total de no máximo 16 (dezesesseis) ginastas para a competição Individual, independente da categoria.
- 4.2. Para a competição de Conjunto e Trios, as Entidades poderão inscrever 1 (um) conjunto ou 1 (um) trio por categoria, no máximo.
- 4.3. No TNGR, participam as ginastas classificadas no TRGR.

5. DAS REGIÕES E NÍVEIS:

- 5.1. O Torneio Regional será dividido em 5 (cinco) Regiões, podendo haver exceções quanto à participação de outras cidades com a situação geográfica próxima da cidade do evento sede:
 - a) Norte (Ex.: Maranhão, Piauí)
 - b) Centro-Oeste (Ex.: Tocantins)
 - c) Nordeste
 - d) Sul
 - e) Sudeste

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

- 5.2. Os TRGR serão divididos em 2 (dois) níveis somente nas provas individuais.

5.2.1. Nível I

- 5.2.1.1. Ginastas de 10 anos na categoria Pré-infantil;
- 5.2.1.2. Categorias infantil, juvenil e adulto: ginastas que participaram em qualquer Torneio Regional no Nível II e obtiveram nota superior ou igual a 50% da média da nota do individual geral do Torneio Nacional do ano anterior;
- 5.2.1.3. Categorias juvenil e adulto: ginastas que competiram no Nível I em qualquer categoria, em qualquer ano;
- 5.2.1.4. Categorias juvenil e adulto: ginastas que se encontram há pelo menos 4 (quatro) anos afastadas do Campeonatos Brasileiros de Ginástica Rítmica individual.

5.2.2. Nível II -

- 5.2.2.1. Ginastas de 9 anos na categoria Pré-infantil;
- 5.2.2.2. Categorias infantil, juvenil e adulto: ginastas que nunca participaram do Torneio Regional e/ou as ginastas que não se classificaram nas normas do **nível I**.

6. ARBITRAGEM

6.1. TORNEIO REGIONAL

- 6.1.1.A Banca de Arbitragem poderá ser composta de árbitros estaduais, nacionais e internacionais.

6.1.2. O ideal é que o número de árbitros do Estado sede não ultrapasse o total de 4 (quatro).

6.1.3. A convocação da Arbitragem é de responsabilidade da Federação realizadora do evento, entretanto deverá ter a aprovação da CBG.

6.1.4. Cada Região convocará, obrigatoriamente, 1 (um) Diretor de Competição (indicação da CBG).

6.1.5. Cada Região convocará, obrigatoriamente, 1 (um) Diretor de Arbitragem (indicação da CBG).

6.1.6. Os Diretores de Competição e de Arbitragem serão os árbitros de referência do Torneio.

6.1.7. De acordo com o número de participantes, serão necessárias 2 (duas) Bancas de Arbitragem para a realização do Torneio Regional (24 árbitros no total + 1 Diretor de Competição + 1 Diretor de Arbitragem). Para competição com até 100 participantes, a banca poderá ser reduzida para 14 árbitros).

6.1.8. Será permitida a convocação de árbitros de outras Regiões.

7. TORNEIO NACIONAL

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

7.2. Serão necessárias 2 (duas) Bancas de Arbitragem para a realização do Torneio Nacional (24 árbitros no total + 1 Diretor de Competição + 1 Diretor de Arbitragem).

7.3. A Convocação da Arbitragem no TNGR é de responsabilidade da CBG.

8. PREMIAÇÃO

8.1. TORNEIO REGIONAL

8.1.1. Equipe:

8.1.1.1. Para disputar a premiação por Equipe, a entidade deverá participar na Prova Individual nas 4 (quatro) categorias (no mínimo 1 (uma) ginasta em cada categoria) e, no mínimo, em 1 (uma) categoria na Prova de Conjunto ou Trio.

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

8.1.1.3. Regra para obtenção de pontos - EQUIPE:

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

Class. Individual	Pontos	Class. Conjunto	Pontos	Class. Trio	Pontos
1º	15	1º	23	1º	15
2º	12	2º	18	2º	12
3º	9	3º	14	3º	9
4º	7	4º	11	4º	7
5º	6	5º	9	5º	6
6º	5	6º	8	6º	5
7º	4	7º	6	7º	4
8º	3	8º	5	8º	3
9º	2	9º	3	9º	2
10º	1	10º	2	10º	1

Notas

1. Serão computados somente os **10 (dez)** melhores resultados de cada entidade.
2. Em caso de empate, será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares. Persistindo o empate, serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente; sendo que a classificação do conjunto contará dobrado para fim de desempate, se for necessário.

8.1.2. Individual Geral:

- 8.1.2.1. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar, por categoria e nível.
- 8.1.2.2. Regras de desempate. Segue os seguintes critérios:
 - A ginasta com maior pontuação de Execução total (todos os aparelhos) prevalecerá;
 - A ginasta com a maior nota de Dificuldade total (todos os aparelhos) prevalecerá;
 - Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

8.1.3. Individual por Aparelho:

- 8.1.3.1. Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar por aparelho.
- 8.1.3.2. Não há regra de desempate.

8.1.4. Conjunto:

- 8.1.4.1. Classificação do conjunto – 1º ao 3º lugar por categoria.
- 8.1.4.2. Regras de desempate. Segue os seguintes critérios:
 - O conjunto com maior pontuação de Execução total prevalecerá;
 - O conjunto com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
 - Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

8.1.5. Trio:

- 8.1.5.1. Classificação do Trio – 1º ao 3º lugar por categoria.
- 8.1.5.2. Regra de desempate. Segue os seguintes critérios:
 - O trio com maior pontuação Execução total prevalecerá;
 - O trio com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
 - Se ainda houver empate permanecerão empatados

8.1.6. Classificação para o Torneio Nacional:

- 8.1.6.1. De cada TRGR, serão classificadas para o Torneio Nacional-TNGR, as ginastas colocadas do 1º ao 5º lugar em cada Nível (I e II), pelo somatório das 2 (**duas**) provas nos Torneios Regionais.
- 8.1.6.2. Se ocorrer empate na 5ª colocação do Individual Geral, todas as ginastas empatadas estarão aptas a participar do TNGR.
- 8.1.6.3. Se ocorrer empate nas primeiras posições do Individual Geral somente estarão aptas para participar do TNGR as 5 (cinco) primeiras ginastas.
- 8.1.6.4. Os conjuntos classificados de 1º ao 3º lugar, quando tiverem até 5 (cinco) conjuntos inscritos, ou na proporção de 50% dos conjuntos participantes em cada categoria. No caso de número ímpar de conjuntos participantes, será considerado a proporção de 50% + 1 (um).
- 8.1.6.5. Os trios classificados de 1º ao 3º lugar, quando tiverem até 5 (cinco) trios inscritos, ou na proporção de 50% dos trios participantes em cada categoria. No

caso de número ímpar de trios participantes, será considerado a proporção de 50% + 1 (um).

8.1.7. Medalhas de participação:

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

8.1.8. Troféu regional:

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

8.1.8.1. Critérios de desempate:

- Maior número de conjuntos.
- Maior número de categorias (somados individuais e conjuntos)
- Maior número de trios
- Maior número de pódios (respeitando a classificação)

8.2. TORNEIO NACIONAL:

8.2.1. Individual Geral:

Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 3º lugar, somatório das 2 (duas) provas, por categoria e nível.

8.2.2. Individual por Aparelho:

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

8.2.3. Competição de Conjuntos:

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

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

Não há regra de desempate.

EXIGÊNCIAS TÉCNICAS

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

Faixa etária - 9 e 10 anos completos no ano da competição (anos 2012 a 2013)









❖ O Torneio Regional/Nacional será dividido em dois níveis, somente nas provas individuais.

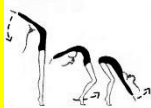




- a) Nível I - Participam as ginastas de 10 anos (nascidas em 2012).
- b) Nível II - Participam as ginastas de 9 anos (nascidas em 2013).



Provas:








- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

REQUERIMENTOS				
	DB 3 + 2		— * OU 	Grand écart. Preparação em <i>chassée</i> saltar afastando as pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical* OU Corsa. Impulso com 1 (um) ou 2 (dois) pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical
			 *	Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 (dois) segundos (pode ser relevé ou pé plano) *
				Pivot en attitude (360° ou mais). Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente. OU Pivotem passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical
		DB livre		Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pt.
Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 2 (duas) DB à livre escolha com o maior valor				
		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo Valor: 0,10 pt. (máximo 1).		

		Onda corporal posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
W		1 (uma) Onda total (à livre escolha) Valor: 0,10 ou 0,20 pts (no máximo 1)
 ou 		Rotação em espacato com ajuda sem interrupção, tronco flexionado à frente (máximo 01 rotação de 360°) Valor: 0,10 pt. (no máximo 1). Ou Rotação em espacate com ajuda, sem interrupção e com flexão do tronco atrás. (máximo 01 rotação de 360°) Valor: 0,20 pt. (no máximo 1).
		Salto "Cabriole" à frente. Valor: 0,10 pt. (no máximo 1)
		Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos

	3 (tres) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pt cada um. Obs.: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos
	1 (uma) combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos Valor: 0,20 pt. Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados.
	1 (um) chainé Valor: 0,10 pt. (máximo 1).

REQUERIMENTOS				
	DB 3 + 2		1	3 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pt.
			1	
			1 (em 1/2 ponta)	
		DB livre	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pt.	
Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 2 (duas) DB de livre escolha com o maior valor				
Na Corda, é obrigatório o salto  ou  (com passagem por dentro)				
	W	2 (duas) Ondas totais à livre escolha. Valor: 0,10 pt. cada (no máximo 2)		
		2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha Valor: 0,10 cada pt. OBS.: Podem ser realizados nas DAs; Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos		

R1	1 (um) Elemento Dinâmico com Rotação (R) com 1 (uma) rotação (<i>Chainé</i>) (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) No máximo 1 (um)
R2	1 (um) Elemento Dinâmico com Rotação (R) com 2 (duas) rotações (CoP FIG) (máximo 1) Obs.: no máximo 1 (um) R com nó na corda
DA	Dificuldade do Aparelho (no mínimo 1 e no máximo 10), sendo permitidas 2 (duas) no máximo com elemento pré-acrobático.

- Os elementos Fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros de D3/4 de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

1.1. Os elementos de DB são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha nas tabelas do CoP FIG.

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

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

Exceção: As dificuldades de rotação, serão avaliadas de acordo com o número de rotações executadas

1.4. Cada DB conta 1 (uma) só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).

1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 2 (duas) dificuldades à livre escolha, as 2 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.

1.6. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos 2 (dois) segundos (ML).

1.7. Pode haver Equilíbrio "Tour lent" - no máximo 1 (um) em pé plano.

1.8- Nos exercícios com aparelho:

Corda: Será obrigatório o salto — OU ➤ (Manejo do aparelho: passagem por dentro)

2. ONDAS CORPORAIS

2.1. Para as ondas obrigatórias no exercício de Mãos Livres, ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº 28, no valor de 0,10 pt. () e ()

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 Cada exercício de Mãos Livres deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias mais 1 (uma) Onda Corporal Completa (W). Uma onda corporal completa é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

2.4 A Onda Corporal Completa poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (item 11 e 13) no Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc.), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:

- Onda completa para a frente em pé ou com passagem no solo
- Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
- Onda lateral
- Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral)
- Onda completa realizada no solo

2.5 Um exercício com menos das 3 (três) Ondas Corporais completas será penalizado em 0,30 pt. por cada onda ausente. O exercício com aparelho com menos de 02 (duas) Ondas totais será penalizado por cada onda ausente.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 3 (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 devem ser de grupos diferentes dos isolados.

3.3 Caso a série de 2 (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 pt. (apenas uma vez).

3.4 A execução de uma combinação de 3 (três) elementos pré-acrobáticos não é suficiente para validar a exigência obrigatória da categoria, que é de uma combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos

3.5. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DA; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

4.1. Nesta categoria é obrigatória a execução de 1 (um) R1 e 1 (um) R2.

SIMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1	0,10	1 rotação "Chainé"	1 grande lançamento
R2	0,20	2 rotações	1 grande lançamento

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

4.3. As rotações do R2 deverão ser realizadas sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação deste. O R2 deve ser executado com rotações diferentes do

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

4.5. Pode ser utilizada uma segunda rotação no R1 ou terceira no R2 como critério de **recuperação** na rotação, na condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem mãos (Regra CoP FIG).

OBS: Máximo 1 R com nó da corda. Se o segundo R for executado com nó na corda, este não será avaliado. (sem penalidade).

5. TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB1

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 (Λ, T, δ) - penalidade para cada grupo corporal ausente DB com um valor de base superior a 0,40 pt.
		Menos do que 3 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R1	Ausência de 1 (um) R1
	1 (um) R2	Ausência de 1 (um) R2
Se a DB é repetida ou se o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Ondas corporais obrigatória	1 (uma) Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos que 1 (uma)
	1 (uma) Onda corporal posteroanterior (ML)	Menos que 1 (uma)
	1 (uma) Onda total livre	Menos que 1 (uma) para os exercícios com aparelho, a penalidade será por cada ausência de onda total livre.
Equilíbrio "Tour lent"	No máximo 1 (um) em pé plano	Mais do que 1 (um)

Árbitros de DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de Aparelhos - DA	No mínimo 1 (um) e no máximo 10 (dez)	Menos de 1 (um) DA
Elementos fundamentais Específicos do aparelho	No mínimo 2 (dois) de cada grupo	Cada 1 (um) grupo ausente
Elementos fundamentais do aparelho	No mínimo 1 (um) de cada grupo	Cada 1 (um) grupo ausente
Elementos Pré-acrobáticos (Mãos Livres)	03 (três) elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01
Elementos Pré-acrobáticos (Aparelhos)	02 (dois) elementos isolados	Menos do que 02
Chainé	Mínimo 01	Menos do que 01

❖ ARTÍSTICO

- Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- Para os exercícios de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0,50 pt. para cada Combinação ausente.

❖ **EXECUÇÃO**

a) Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de Mãos Livres, será utilizada a tabela de faltas artística da Confederação Brasileira de Ginástica.

CONJUNTO

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária - 9 e 10 anos completos no ano da competição (anos 2012 a 2013)

Observações gerais de participação:







- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto ou 1 (um) trio.


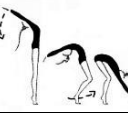

Prova:







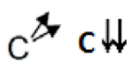
- ❖ Conjunto Mãos Livres (5 ginastas)
- ❖ Trio (3 ginastas): 3 (três) cordas

Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
- Trios: 2'00".

REQUERIMENTOS-MÃOS LIVRES				
5X 	3+3		— * OU — / (um à escolha)	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical * OU Corsa. Impulso com 1 (um) ou 2 (dois) pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical
				Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano. Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos
			 (um à escolha)	Pivot 360° ou mais. Perna livre estendida na horizontal 90°, os braços em terceira posição OU Pivotem passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em em dedans ou em em dehors , tronco na vertical
		DB livre		Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pt.
Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 3 (três) DB à livre escolha				

	W		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pt. (no máximo 1).
			Onda corporal posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo Valor: 0,10 pt. (no máximo 1).
		W	1(uma) Onda total à livre escolha Valor: 0,10 ou 0,20 pt. (no máximo 1)
	ACROBATICO		3(três) Pré- acrobáticos isolados diferentes dos utilizados nas colaborações.
	DC (no mínimo de 6 e no máximo 10).	CL	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no mínimo 1)
		CC	Colaboração sem rotação (no mínimo 3)
CR		Colaboração com rotação (no mínimo 2)	

REQUERIMENTOS - TRIO CORDA						
Trio 3X 	DB no mínimo 3 (três)	DB + DE 6 (seis) No máximo		1	3 (três) DB, sendo 1 (uma) de cada grupo com o valor máximo de 0,40 pt.	
				1		
				1		
	DE no mínimo 2 (duas)			2 (duas) DE, com valor máximo de 0,40 pt.		
	DB ou DE			1 (uma) dificuldade à livre escolha. Valor máximo de 0,40 pt.		
	W		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pt. (no máximo 1).			
			1 (uma) Ondas total à livre escolha			
	R ₁			1 (um) Elemento Dinâmico com Rotação com 1 (uma) rotação em Chainee (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) - (no máximo 1)		
	ACROBATICO		2(dois) Pré-acrobáticos isolados diferentes dos utilizados nas colaborações.			
	DC Dificuldade de Colaboração (mínimo de 6 / máximo 10).	CC	Colaborações sem rotação corporal (no mínimo 3)			
CL		Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no máximo 1) - Somente trio				
		Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 1) - isolada				
CR		Colaborações com rotação corporal (no mínimo 2)				

➤ Os requerimentos para os trios são os mesmos que para os conjuntos.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Os elementos de **DB** são dificuldades obrigatórias para mãos livres. Todos os elementos de **DB** para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP FIG.
- 1.2. O valor máximo das **DB** é de 0,40 pt. Se um conjunto/trio apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pt. **Exceção:** As dificuldades de Rotação, serão avaliadas de acordo com o número de rotações executadas.
- 1.3. No mínimo 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio.
- 1.4. O conjunto/trio deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias e mais 1 (uma) Onda Corporal total (**W**).

NOTA Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

- 1.5 Cada Onda Corporal Total (**W**) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 ginastas do conjunto/3 ginastas do trio. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (**W**) não é válida.
- 1.6 A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (itens 11 e 13) no Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc.), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para a frente em pé ou com passagem no solo
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral)
 - Onda completa realizada no solo
- 1.7 Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 0,30 pt. por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

- 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.

NOTA Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser em "boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.

- 2.2. O valor base das **DE** é de 0,20 pt.
- 2.3. O valor da **DE** pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG até um valor máximo de 0,40 pt.

- 2.4. Os critérios adicionais devem ser iguais para todas as ginastas e só serão válidos se executados pelas 5 (cinco) ginastas do conjunto e pelas 3 (três) ginastas do trio.
- 2.5. Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 6 (seis) metros entre as ginastas. A distância de 6 (seis) metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação.
- 2.6. Uma (DB) isolada de qualquer valor, pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na DE. A DB e a DE são ambas avaliadas e serão registradas no número total de DB e de DE:
- 2.7. Se mais de 1 (uma) DB for realizada durante uma DE, apenas a primeira DB será avaliada como DB e contada para o número total de DB. A DE será válida.
- 2.8. Um máximo de 1(um) elemento de DE, em ordem de execução, podem ser realizados com as duas pontas das cordas amarradas juntas (no). Elementos de DE adicionais com as pontas amarradas juntas não serão válidas para DE

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

3.1. Requisitos básicos para R1:

SIMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1	0,10	1 (uma) rotação "Chainé"	1 (um) grande lançamento ou lançamento médio

- 3.2. A rotação do R1 (*Chainé*) deverá ser realizada sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. Se o R1 for executado com uma rotação diferente do *chainé*, o Elemento Dinâmico com Rotação não será avaliado (não se penaliza).
- 3.3. O valor de base do R1 (0,10) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP FIG, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.
- 3.4. A recuperação da corda pode ser realizada das seguintes formas, contudo, o R não é válido quando apenas uma ponta da corda e recuperada
 - Uma ponta em cada mão sem apoio em qualquer parte do corpo.
 - Recuperação mista.
 - As duas pontas da corda amarradas juntas

4. COLABORAÇÕES

- 4.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo em que 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. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.

- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo cujo êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 4.4. É possível executar **DC** em subgrupos na condição de 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).
- 4.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a **DC** anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 4.6. $C \nearrow$ ou $C \Downarrow$ podem ser combinadas com **CR** por no máximo uma vez em um exercício, colaborações combinadas adicionais não serão avaliadas.
- 4.7. Um máximo de 3 elementos de **CR**, em ordem de execução podem ser executados com as duas pontas da corda amarradas juntas. Elementos de **CR** adicionais com as pontas amarradas juntas não serão validados para o **CR**
- 4.8. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado uma vez em uma **CR**, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma **CR**. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em série) em outra **CR** (independentemente de que seja uma variação diferente), esta **CR** não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 4.9. O mesmo acrobático pode ser usado uma vez na **CC** e outra vez na **CR**.
- 4.10. Cada grupo de pre-acrobático pode ser usado uma vez no **R** ou na **DE**.
- 4.11. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoPFIG..

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
CR			• Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		• Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	• Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho*
		$C \nearrow$	• Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$C \Downarrow$	• Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

Para mãos livres:

*Passagem por cima, por baixo ou através da(s) parceira(s).

- Criando uma construção inter-relacionada que forma uma imagem com todas as ginastas (3 do trio e 5 do conjunto) claramente fixadas por 1 (um) segundo é válida para **CC**;

Exceção: requer uma imagem com todas as ginastas (não um mínimo de 3 do conjunto).

TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias ML	Ausência de 1 (uma) Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	3 (três) dificuldades (no mínimo)	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas
		Menos de 3 (três) DB realizadas
		DB com um valor de base superior a 0,40 pt.
Dificuldades de Trocas	2 (duas) trocas (no mínimo)	Menos do que 2 (duas) DE (trios e Conjuntos)
Elemento Dinâmico com Rotação	1 (uma) R1 (no máximo)	Mais do que 1 (um) R
Ondas corporais obrigatórias	1 (uma) Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos que 1 (uma) onda
	1 (uma) Onda corporal pósteroanterior (ML)	Menos que 1 (uma) onda
	1 (uma) Onda total livre	Menos que 1 (uma) onda

Árbitros de DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Colaborações	No mínimo 3 (três) CC	Menos do que 3 (três)
	No mínimo 1 (uma) CL (em ML)	Menos do que 1 (uma)
	No max 1 (uma) CL (Trio)	Mais do que 1 (uma)
	No mínimo 2 (duas) CR	Menos do que 2 (duas)
	No mínimo 1 (uma) C↗ C↘	Menos do que 1 (uma)
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	No mínimo 2 (dois) de cada grupo	Cada 1 (um) elemento ausente não realizado simultaneamente ou em rápida sucessão

❖ ARTÍSTICO

- Nota final de Artístico: 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0,50 pt. para cada combinação ausente.

- c) Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório 2 (dois) tipos de cada trabalho coletivo. Penalidade de 0,30 pt. para cada tipo de trabalho coletivo ausente.

❖ **EXECUÇÃO**

Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

NOTA: Nos conjuntos de Mãos Livres, será utilizada a tabela de faltas artísticas da Confederação Brasileira de Ginástica.

CATEGORIA INFANTIL

Faixa etária - 11 e 12 anos completos no ano da competição (anos 2010 a 2011)

❖ **O TRGR E TNGR INFANTIL será dividido em dois níveis, somente nas provas individuais.**

a) Nível I -

- Ginastas que participaram do TRGR e TNGR Infantil Individual Nível I em 2021.
- Ginastas que obtiveram as primeiras classificações do ranking geral do Nível II, na proporção de 50%;
- Ginastas nascidas em 2011 que competiram no TRGR Pré-infantil Individual em 2021 e obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 50%.

b) Nível II -


- Ginastas que nunca participaram do **TRGR INFANTIL Individual**;
- Ginastas que competiram no **TRGR INFANTIL Individual** Nível II em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção do ranking de 50%
- Ginastas nascidas em 2011 que competiram no **TRGR Pré-infantil Individual** em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 50%.


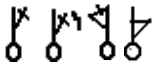

Obs.: No caso do número de participantes não seja divisível, a proporção será de 50% mais 1(um)

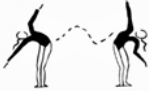




Provas:






- ❖ Mãos Livres
- ❖ Bola

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

REQUERIMENTOS				
	DB 3 + 3	^	— OU /	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical OU Grand écart em círculo. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180°, perna de trás flexionada, pés em contato com a cabeça, com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical
		T	⊥ OU ↓ ⊥	Equilíbrio em círculo (boucle) com ajuda em relevé. Posição <i>grand écart</i> , Perna livre elevada atrás, com joelho flexionado em ajuda, contato com a cabeça. Manter no mínimo 2 (dois) segundos. OU Perna livre acima em posição de grand écart , tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 (dois) segundos

			Perna livre com ajuda em posição de <i>grand écart</i> (360° ou mais) OU Perna livre estendida a 180° à frente <u>OU</u> ao lado. Tronco alinhado. <u>OU</u> Perna livre com ajuda posição em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados. <u>OU</u> Pivot <i>em passé</i> (360° ou mais). Ou Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical
			Illusion(360°) com tronco flexionado à frente
		3 DB livre escolha	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pt.

Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 3 (três) DB à livre escolha com o maior valor e mais 1 (um) Illusion		
W		Onda corporal lateral - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo Valor: 0,10 pt. (no máximo 1)
		Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo Valor: 0,10 pt. (no máximo 1)
	W	1 (uma) Onda total à livre escolha Valor: 0,10, 0,20 OU 0.30 pt. (no máximo 1)
	Salto "Cabriole" à frente Valor: 0,10 pt. (no máximo 1).	
	2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha Valor: 0,10 pt. cada 1 (um) Obs.: Cada elemento deve ser de 1(um) grupo diferente da tabela de elementos de pré - acrobáticos	
	1 (uma) combinação de 3 (três) elementos pré-acrobáticos Valor: 0,30 pt. Obs.: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados	
	1 (uma) combinação de 2 (dois) <i>chainesconsecutivos</i> Valor: 0,20 pt. (no máximo 1 combinação)	

REQUERIMENTOS				
	DB 3 + 3		1	3 (três) dificuldades corporais, como valor máximo de 0,50 pt.
			1	
			1 (na ½ ponta)	
		DB livre (3 no máximo)	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pt.	
Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 3 (três) DBs de livre escolha com o maior valor				
	W	2 (duas) Ondas totais à livre escolha Valor: 0,10 pt. cada (no máximo 2)		
		2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha Valor: 0,10 pt. cada 1 (um). Obs: Possíveis na DA		
	R	1 (um) R2 com 1 (um) (chainé) + outra rotação livre (obrigatório)		
		1 (um) R2 com 2 (duas) rotações à escolha (CoP FIG), diferentes do R anterior		
	DA	1 (um) R2 com 2 (duas) rotações à escolha, diferentes dos riscos anteriores; (opcional)		
	DA	Dificuldade do Aparelho (no mínimo 1 e no máximo 13), sendo 2 (duas) no máximo com pré-acrobático		

- Os elementos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA3,4 de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 pt. para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- Os elementos de DB são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP FIG.
- O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP FIG.
- O valor máximo das DB é de 0,50 pt. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pt.

Exceção: Para as dificuldades de Rotação, a rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas.

- Cada DB conta 1 (uma) só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).
- Se uma ginasta apresenta mais de 3 (três) dificuldades à livre escolha, as 3 (três) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.
- A mão não-dominante deve ser usada para realizar o Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho durante pelo menos 2 (duas) DB (Bola).
- A dificuldade de Equilíbrio obrigatórias somente serão validadas se forem mantidas por pelo menos 2 (dois) segundos (ML).
- Equilíbrio "Tour lent" - pode ter no máximo 1 (um) em pé plano ou relevê.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1 Para as ondas obrigatórias no exercício de Mãos Livres, ver as tabelas das dificuldades de Equilíbrios dinâmicos de nº 28 (**valor 0,10 pt.**) () e ()).
- 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 Cada exercício de Mãos Livres deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias e mais 1 (uma) Onda Corporal Completa (**W**). Uma onda corporal completa é uma sequencial contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 2.4 A Onda Corporal Completa poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (itens 11 e 13) no Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc.), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
- Onda completa para a frente em pé ou com passagem no solo
- Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
- Onda lateral
- Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral)
- Onda completa realizada no solo
- 2.5 Um exercício de ML com menos das 3 (três) Ondas Corporais completas será penalizado em 0,30 pt. por cada onda ausente.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1 Somente se contabilizarão como máximo 2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados.
- 3.2 A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresentar dinamismo em sua execução. Os elementos devem ser de grupos diferentes dos isolados.
- 3.3 Caso a série de 3 (três) elementos pré-acrobáticos 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 pt. (apenas uma vez).
- 3.4 Nos exercícios com aparelho serão exigidos 02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DA; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 4.1 Nesta categoria, é obrigatória a execução de 2 (dois) **R2**, sendo 1 (um) deles com pelo menos 1 (um) *chainé*, O 3º (terceiro) R é opcional. Ou seja:
* 1 (um) **R2** com um *chainé* + outra rotação livre
* 1 (um) **R2** com 2 (duas) rotações à escolha, diferentes do **R** anterior
* 1 (um) **R2** com 2 (duas) rotações à escolha, diferentes dos riscos anteriores; (**opcional**)
- 4.2 A ordem de execução dos Elementos Dinâmicos com Rotação é livre.

- 4.3 O valor de base do **R2** é 0,20 pt. e poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP FIG, podendo ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.
- 4.4 Se a ginasta não apresentar nenhum Elementos Dinâmicos com Rotação com *chainé*, haverá uma penalidade de 0,30 pt.
- 4.5 Se a ginasta não apresentar nenhum **R2**, com duas rotações à escolha, diferentes do risco com *chainé*, haverá uma penalidade de 0,30 pt.
- * Pode ser utilizada uma terceira rotação no **R2** como critério de recuperação na rotação, com a condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem mãos (Regra CoP FIG).

5. TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de 1 (uma) Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal (\wedge, T, \downarrow); penalidade para cada grupo corporal ausente
		DB com um valor de base superior à 0,50 pt.
	Manejo com a mão não-dominante	Menos do que 3 (três) Dificuldades Corporais Executadas
		Menos do que 2 (duas) Dificuldades Corporais com a mão não-dominante (Bola)
Se a DB é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB , a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Ondas corporais obrigatórias	1 (uma) Onda corporal lateral (ML)	Menos que 1 (uma) onda
	01 Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos que 1 (uma) onda
	1 Onda total livre	Menos que 1 (uma) onda
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 R2 com um <i>chainé</i> + outra rotação	Ausência de no mínimo 1 (um) elemento
	1 R2 com 2 (duas) rotações à escolha, diferentes do R anterior	Ausência de no mínimo 1 (um) elemento
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 1 (um) Tour lent	Mais do que 1 (um) Tour lent

Árbitros de DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de Aparelhos - DA	No mínimo 1 (uma) e no máximo 10 (treze)	Menos de 1 (uma) DA
Elementos fundamentais Específicos do aparelho	No mínimo 2 (dois) elementos de cada grupo	Cada 1 (um) elemento ausente
Elementos fundamentais do aparelho	No mínimo 1 (um) elemento de cada grupo	Cada 1 (um) ausente
Elementos Acrobáticos Mãos Livres	2 (dois) elementos isolados	Menos do que 2 (dois) elementos
	1 (um) combinação de 3 (três) elementos	Menos do que 1 (uma) Combinação
Elementos Pré-acrobáticos (Aparelhos)	02 (dois) elementos isolados	Menos do que 02
	Mínimo 01 Combinação de 02 consecutivos	Menos do que 01 combinação
<i>Chainé</i>	Mínimo 01 Combinação de 02 consecutivos	Menos do que 01 combinação

❖ ARTÍSTICO

- Nota final de Artístico: 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- Para os exercícios de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0,50 pt. para cada Combinação ausente.

❖ EXECUÇÃO

- Nota final de Execução: 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

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

CONJUNTO

CATEGORIA INFANTIL

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2010 a 2011)
É permitida 1 (uma) ginasta de 10 anos (ano 2012) apenas para conjunto.

Observações gerais de participação:









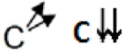
- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto ou 1 (um) trio.

Prova:

- ❖ 5 (cinco) Bolas
- ❖ Trio (3 ginastas): 3 (três) arcos

Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
- Trios: 2'00"

REQUERIMENTOS						
5  OU Trio 3X 	DB Mín. 3	DB + DE Máx. 7 (sete) (2 dificuldades de DB ou DE à livre escolha com valor máx 0,50)		1	3 (três) dificuldades corporais, sendo 1 (uma) de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pt.	
				1		
				1		
	DE Mín. 2			2 (duas) trocas. Valor máx.: 0,50 pt.		
	W Mín. 2	 ou 	Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01). OU Onda corporal posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).			
			W	1 Onda total à livre escolha		
	R2	Elemento Dinâmico com Rotação com 2 (duas) rotações (no máximo 1)				
		1 (um) elemento pré-acrobático isolado diferente dos utilizados nas C. Valor: 0,10 pt.				
	DC (no mínimo 7 e no máximo 12).	CC	Colaborações sem lançamentos altos ou longo do aparelho (mínimo 03)			
		CL	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no máximo 1)			
		Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 1) - isolada				
CR		Colaborações com rotação corporal (no mínimo 3)				

- Os requerimentos para os trios são os mesmos que para os conjuntos
- Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 pt. para cada elemento ausente

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1 Todos os elementos de **DB** para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP FIG.
- 1.2 O valor máximo das **DB** é de 0,50 pt. Se um conjunto/trio apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pt.

Exceção: Para as dificuldades de Rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.

- 1.3 No mínimo de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio
- 1.4 O conjunto deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias mais 1 (uma) Onda Corporal Total (**W**). Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 1.5 Cada Onda Corporal Total (**W**) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 (cinco) ginastas do conjunto ou as 3 do trio. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (**W**) não é válida.
- 1.6 A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (itens 11 e 13) no Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc.), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para a frente em pé ou com passagem no solo
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral)
 - Onda completa realizada no solo
- 1.7 Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais Totais será penalizado em 0,30 pt. por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

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

Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida

- 2.2. O valor base da **DE** é de 0,20 pt.
- 2.3. O valor da **DE** pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG até um valor máximo de 0,50 pt.
- 2.4. Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados pelas 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios
- 2.5. Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 6 (seis) metros entre as ginastas. A distância de 6 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação
- 2.6. Uma Dificuldade Corporal Isolada (**DB**) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na **DE**. A **DB** e a **DE** são ambas avaliadas e serão registradas no número total de **DB** e **DE**:
 - Se mais de uma **DB** for realizada durante uma Troca, apenas a primeira **DB** será avaliada como **DB** e contada para o número total de **DB**. A **DE** será válida.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM 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.

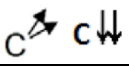
4. COLABORAÇÕES

- 4.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo em que 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. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente, ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo em que o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 4.4. É possível executar DC em subgrupos, com a condição de 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).
- 4.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 4.6. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra CR (independentemente de que seja uma variação diferente) essa CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da/s companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 4.7. O conjunto poderá ter no máximo 1 (uma) DC combinada de CR + $c \nearrow$ / $c \searrow$ contando apenas como 1 (uma) DC.
- 4.8. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP FIG.

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
CR			<ul style="list-style-type: none"> Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		<ul style="list-style-type: none"> Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	<ul style="list-style-type: none"> Colaboração sem lançamentos altos e longos do aparelho
		$c \nearrow$	<ul style="list-style-type: none"> Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \searrow$	<ul style="list-style-type: none"> Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB1,2		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
	3 (três) dificuldades (no mínimo)	Ausência de 1 (uma) Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente por todas as ginastas Menos de 3 (três) DB realizadas DB com um valor de base superior a 0,50 pt.
Dificuldades de Trocas	3 (três) trocas (no mínimo)	Menos do que 3 (três) DE
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R₂ (máximo)	Mais do que 1 (um) elemento
Ondas corporais totais	2 (duas) W	Menos que 2 (duas) ondas

Árbitros de DA1,2		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Colaborações	No mínimo 3 (três) CC	Menos do que 3 (três)
	No máximo 1 (um) CL	Mais do que 1 (uma)
	No mínimo 2 (duas) CR	Menos do que 2 (duas)
	No mínimo 1 (um) 	Menos do que 1 (uma)
Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho	No mínimo 2 (dois) elementos de cada grupo	Cada 1 (um) elemento ou grupo ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

- ❖ **ARTÍSTICO**
Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG
- ❖ **EXECUÇÃO**
Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CATEGORIA JUVENIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 13 a 15 anos completos no ano da competição (anos 2007 a 2009).

- ❖ **O TRGR E TNGR, será dividido em dois níveis: NÍVEL I e NÍVEL II (somente nas provas individuais).**

a) Nível I -

- Ginastas que participaram do TRGR e no individual juvenil Nível I.
- Ginastas que competiram no Nível II em 2021 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50% na categoria.
- Ginastas nascidas em 2009 que competiram Individualmente no **TRGR** infantil em 2021 e **obtiveram** as primeiras classificações do ranking na proporção de 50% .

b) Nível II -






- Ginastas que nunca participaram do **TRGR JUVENIL Individual**;
- Ginastas que competiram no **TRGR JUVENIL Individual Nível II** em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50%.
- Ginastas nascidas em 2009 que competiram no **TRGR infantil Individual** em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 50%.

Obs No caso do número de participantes não seja divisível, a proporção será de 50% mais 1(um)

Provas:

- ❖ Arco
- ❖ Maças

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

REQUERIMENTOS				
 	DB 3 + 4		1	3 (três) dificuldades corporais
			1	
			1	
		DB livre (no máximo 1 DB combinada)	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha	
Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 4 (quatro) DB à livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada 1 (uma) DB combinada (no máximo 0,80 pt.)				
	W	2 (duas) Ondas totais à livre escolha Valor: 0,10 pt. cada (no máximo 2)		
	R	No máximo 4 (quatro) R		
	DA	Dificuldade do Aparelho (no mínimo 1 e no máximo 15)		

- **Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 pt. para cada elemento ausente.**

5. TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal (Λ, T, b) penalidade para cada grupo corporal ausente
		Menos do que 3 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a DB é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Ondas corporais obrigatórias	02 Ondas totais livres	Penalização para cada W ausente
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01

Árbitros de DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de Aparelhos - DA	No mínimo 1 (um) e no máximo 15 (quinze)	Menos de 1 (uma) DA
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	No mínimo 2 (dois) elementos de cada grupo	Cada 1 (um) elemento ou grupo ausente
Elementos Fundamentais do aparelho	No mínimo 1 (um) elemento de cada grupo	Cada 1 (um) elemento ou grupo ausente

- ❖ **ARTÍSTICO**
Nota final de Artístico: 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- ❖ **EXECUÇÃO**
Nota final de Execução: 10 pontos, no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO

CATEGORIA JUVENIL

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024






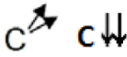
Faixa etária - 13 a 15 anos completos no ano da competição (anos 2007 a 2009)
É permitida 1 (uma) ginasta de 12 anos (ano 2010) apenas para conjunto.

Provas:

- ❖ 5 (cinco) Bolas
- ❖ 3 (três) Bolas

Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
- Trios: 2'00"

REQUERIMENTOS						
5X		BD Mín. 3 (três)	BD + ED Máx 8 (oito)		1	3 (três) dificuldades corporais, sendo 1 (uma) de cada grupo
					1	
	1					
OU		DE Mín. 3 (três)	2 (duas) dificuldades de DB e DE livre escolha	3 (três) trocas		
		W	2 (duas) Ondas totais à livre escolha (no mínimo 2)			
Trio		R ₂	Elemento Dinâmico com Rotação com 2 (duas) rotações (no máximo 1)			
3X		DC (no mínimo 9 e no máximo 15)	CC	Colaborações sem rotação corporal (no mínimo 3)		
			CL	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no máximo 1)		
				Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 2, sendo 1 de cada)		
			CR	Colaborações com rotação corporal (no mínimo 4).		

➤ Os requerimentos para os trios são os mesmos que para os conjuntos.

Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 pt. para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Todos os elementos de DB para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP FIG.
- 1.2. No mínimo de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto e 3 (três) ginastas do trio
- 1.3. O conjunto/trio deve ter a presença das 2 (duas) ondas (W) corporais total de livre escolha. Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 1.4 Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica por todas as ginastas. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
- 1.5 A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (itens 11 e 13) no Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes

posições de partida, movimentos dos braços, etc.), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:

- Onda completa para a frente em pé ou com passagem no solo
- Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
- Onda lateral
- Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral)
- Onda completa realizada no solo

1.6 Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 0,30 pt. por cada onda ausente.

2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

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

NOTA Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.

2.2 O valor base das **DE** é de 0,20 pt.

2.3 O valor da **DE** pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG.

2.4 Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados por 3 (três) ginastas nos trios e pelas 5 (cinco) ginastas no conjunto.

2.5 Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de, no mínimo, 8 (oito) metros entre as ginastas. A distância de 8 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação.

2.6 Uma Dificuldade Corporal Isolada (**DB**) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na **DE**. A **DB** e a **DE** são ambas avaliadas e serão registradas no número total de **DB** e **DE**:

- Se mais de uma **DB** for realizada durante uma Troca, apenas a primeira **DB** será avaliada como **DB** e contada para o número total de **DB**. A **DE** será válida.

3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

3.1. Os requisitos básicos para o **R** seguem as regras do CoP FIG.

3.2. O valor base do **R₂** pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP FIG, 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/trio é definido pelo trabalho cooperativo em que 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. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente, ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.

4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas no conjunto, e 3 (três) ginastas nos trios 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 **DC** em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento).
- 4.5. 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).
- 4.6. Uma nova Colaboração só pode começar quando a **DC** anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho.
- 4.7. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado uma vez em uma **CR**, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma **CR**. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra **CR** (independentemente de que seja uma variação diferente) esta **CR** não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da/s companheira/s. Esses são considerados elementos diferentes.
- 4.8. O conjunto poderá ter no máximo 2 (duas) **DC** combinadas de **CR** + $c \nearrow$ / $c \searrow$ contando apenas como 1 (uma) **DC** cada 1 (uma).
- 4.9. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP FIG.

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
CR			• Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		• Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	• Colaboração sem lançamentos altos e longos do aparelho*
		$c \nearrow$	• Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \searrow$	• Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
	3 (três) dificuldades (no mínimo)	Ausência de 1 (uma) Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente por todas as ginastas
		Menos de 3 (três) DB realizadas
Dificuldades de Trocas	3 (três) trocas (no mínimo)	Menos do que 3 (três) DE
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R₂ (no máximo)	Mais do que 1 (três) R
Ondas corporais totais	2 (duas) Ondas totais livres	Menos que 2 (duas) ondas

Árbitros de DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Colaborações	No mínimo 3 (três) CC	Menos do que 3 (três)
	No máximo 1 (uma) CL	Mais do que 1 (uma)
	No mínimo 4 (quatro) CR	Menos do que 4 (quatro)
	No mínimo 2 (uma de cada) C ↗ C ↓	Menos do que 1 (uma de cada)
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 1 (um) elemento ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

- ❖ **ARTÍSTICO**
Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- ❖ **EXECUÇÃO**
Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CATEGORIA ADULTA

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024

Faixa etária - A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2006 e anteriores).

❖ **O TRGR E O TNGR Adulto será dividido em 2 (dois) níveis, somente nas provas individuais.**

a) Nível I -

- Ginastas que participaram do **TRGR Adulto Individual Nível I** ou Nível II em 2021 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50% .
- Ginastas nascidas em 2006 que competiram no **TRGR Juvenil Individual** em 2021 e obtiveram primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50% em 2021;

b) Nível II -






- Ginastas que nunca participaram do **TRGR Adulto**.
- Ginastas que participaram do **TRGR Adulto Individual** no Nível II em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50%;
- Ginastas nascidas em 2006 que competiram no **TRGR Juvenil Individual** em 2021 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral proporção de 50%

Obs.: No caso do número de participantes não seja divisível, a proporção será de 50% mais 1(um)

Provas:

- ❖ Arco
- ❖ Fita

Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".

REQUERIMENTOS					
 	DB 3 + 6		1	3 (três) dificuldades corporais	
			1		
			1		
	DB livre no máximo 6 (3 DB combinadas)		Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha		
	Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 6 (seis) DB à livre escolha com o maior valor. Poderão ser realizadas 3 DB combinadas				
W	2 (duas) Ondas totais à livre escolha Valor: 0,10 pt. cada (no máximo 2)				
R	No máximo 5 (cinco) R				
DA	Dificuldade do Aparelho (no mínimo 1 e no máximo 20)				

Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 pt. para cada elemento ausente.

5. TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de 1 (uma) Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal (Λ, T, b)
		Penalidade para cada grupo corporal ausente
		Menos de 3 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a DB é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB , a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Ondas corporais obrigatórias	2 (duas) Ondas totais livres	Penalização para cada W ausente
Equilíbrio "Tour lent"	No máximo 1 (um)	Mais de 1 (um)

Árbitros de DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de Aparelhos - DA	No mínimo 1 (um) e no máximo 2 (dezoito)	Menos de 1 (uma) DA
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	No mínimo 2 (dois) elementos de cada	Cada 1 (um) elemento ausente
Elementos Fundamentais do aparelho	No mínimo 1 (um) elemento de cada	Cada 1 (um) elemento ausente

- ❖ **ARTÍSTICO**
Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- ❖ **EXECUÇÃO**
Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

CONJUNTO

CATEGORIA ADULTA

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024






Faixa etária - A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2006 e anteriores).
É permitida 1 (uma) ginasta de 15 anos (ano 2007) apenas para conjunto.

Provas:

- ❖ 5 (cinco) Arcos
- ❖ 3 (três) Arcos

Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
- Trios: 2'00"

REQUERIMENTOS					
5X 	BD Mín. 4 (quatro)	BD + ED Máx. 10 (dez) (2 dificuldades à livre escolha)		1	3 (três) dificuldades corporais, sendo 1 (uma) de cada grupo
				1	
	1				
OU	DE Mín. 4 (quatro)	4 (quatro) trocas			
Trio	W	2 (duas) Ondas totais à livre escolha (no mínimo 2)			
3X 	R	Elemento Dinâmico com Rotação com 2 (duas) rotações (no máximo 1)			
	DC	No mínimo 9 (Nove) e no máximo 18 (dezoito)			

Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0,30 pt. para cada elemento ausente.

5. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 5.1. Todos os elementos de DBs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP.
- 5.2. No mínimo de 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios
- 5.3. O conjunto/trio deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias mais 1 (uma) Onda Corporal total (W). Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 5.4. Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5/3 ginastas. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.
- 5.5. A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade (itens 11 e 13) no Código de Pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc.), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para a frente em pé ou com passagem no solo

- Onda completa para trás em pé ou com passagem no solo
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral)
 - Onda completa realizada no solo
- 5.6 Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 0,30 pt. por cada onda ausente.

6. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

- 6.1 Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das seguintes ações:
- Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira
 - Receber o aparelho de uma companheira
- Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida
- 6.2 O valor base das **DE** é de 0,20 pt.
- 6.3 O valor da **DE** pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG.
- 6.4 Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados por 3 (três) ginastas nos trios e pelas 5 (cinco) ginastas no conjunto
- 6.5 Para esta categoria, os lançamentos longos são determinados pela distância de no mínimo 8 (oito) metros entre as ginastas. A distância de 8 metros deve ser entre aquelas ginastas que estão trocando os aparelhos entre si, no momento do lançamento e/ou no momento da recuperação.
- 6.6 Uma Dificuldade Corporal Isolada (**DB**) de qualquer valor pode ser realizada tanto durante o lançamento, ou sob o voo, ou na recuperação do aparelho na **DE**. A **DB** e a **DE** são ambas avaliadas e serão registradas no número total de **DB** e **DE**:
- 6.7 - Se mais de 1 (uma) **DB** for realizada durante uma Troca, apenas a primeira **DB** será avaliada como **DB** e contada para o número total de **DB**. A **DE** será válida.

7. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 7.1. Os requisitos básicos para o **R** seguem as regras do CoP FIG.
- 7.2. O valor base do R_2 pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP FIG, 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.

8. COLABORAÇÕES

- 8.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 8.2. Todas as ginastas devem participar da(s) ação(s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Toda as ginastas devem estar relacionadas diretamente, ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 8.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas no conjunto e 3 (três) ginastas nos trios 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.

- 8.4. É possível executar **DC** 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).
- 8.5. Uma nova Colaboração só pode começar quando a **DC** anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receba seu aparelho
- 8.6. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser utilizado 1 (uma) vez em uma **CR**, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma **CR**. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em uma série) em outra **CR** (independentemente de que seja uma variação diferente), esta **CR** não será válida.
- 8.7. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Esses são considerados elementos diferentes.
- 8.8. O conjunto/trio poderá ter no máximo 2 (duas) **DC** combinadas de **CR** + $c \nearrow$ / $c \searrow$ contando apenas como 1 (uma) **DC** cada 1 (uma).
- 8.9. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP FIG.

Valor			Tipos de Colaboração
0,10	0,20	0,30	
CR			• Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		• Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	• Colaboração sem lançamentos altos e longos do aparelho*
		$c \nearrow$	• Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \searrow$	• Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

TABELAS DE PENALIDADES

Árbitros de DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
	4 (quatro) dificuldades (no mínimo)	Ausência de 1 (uma) Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente por todas as ginastas
		Menos de 3 (três) DB realizadas
Dificuldades de Trocas	4 (quatro) trocas (no mínimo)	Menos do que 4 (quatro) trocas
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R₂ (no máximo)	Mais do que 1 (um) R₂
Ondas corporais totais	2 (duas) Ondas totais livres (no mínimo)	Menos que 2 (duas) Ondas

Árbitros de DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldade de Colaboração	No mínimo 3 (três) e no máximo 20 (vinte)	Menos do que 3 (três)
	No mínimo 2 (duas) CL	Menos do que 02
	No mínimo 3 (três) CC	Menos de 03 CC / penalização por cada
Elementos fundamentais Específicos do aparelho	No mínimo 2 (dois) elementos de cada grupo	Cada 1 (um) elemento ou grupo ausente não realizado simultaneamente ou em rápida sucessão

- ❖ **ARTÍSTICO**
Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.
- ❖ **EXECUÇÃO**
Nota final de Execução: 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

**PROGRAMA GERAL
TORNEIO NACIONAL (PREVISÃO) - 2022**

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 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 Categorial Infantil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Infantil Nível 1
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto Pré-Infantil
20h15min	Premiação Individual Infantil Nível 1 e 2 Premiação Conjunto 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 Juvenil
20h15min	Premiação Individual Adulto Nível 1 e 2 Premiação Conjunto Juvenil
Dia - Domingo	
09h00min às 11h00min	Competição Categoria Juvenil Nível 2
11h15min às 13h15min	Competição Categoria Juvenil Nível 1
13h30min às 15h15min	Competição Conjunto Adulto
15h15min	Premiação Individual Juvenil Nível 1 e 2 Premiação Conjunto Adulto