

**REGULAMENTO TÉCNICO CAMPEONATO BRASILEIRO  
INDIVIDUAL – 2023  
ATUALIZADO EM 17/02/2023**

**GINÁSTICA RÍTMICA**

**ATENÇÃO:** Este regulamento é **PROVISÓRIO** e poderá sofrer alterações até a Assembleia Geral da CBG do ano de **2023**





***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.

**1. IDADES DE COMPETIÇÃO (CATEGORIAS)**

CATEGORIA	IDADES
PRÉ-INFANTIL	2014-2013
INFANTIL	2012-2011
JUVENIL	2010-2008
ADULTO	2007 - Anteriores

**2. PROGRAMAS**

CATEGORIA	APARELHOS
PRÉ-INFANTIL	
INFANTIL	
JUVENIL	
ADULTO	

**3. CONCURSOS E PREMIAÇÃO**

**3.1. CATEGORIA-PRÉ INFANTIL**

3.1.1. 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 2013).
- b) **Nível B** – Participam as ginastas de 09 anos (nascidas em 2014).

**OBSERVAÇÕES:** 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.**

### 3.1.2. Programação:

- a) **Competição Por Equipe** (Classificatória para Competição Final Por Aparelho) e **Competição Individual Geral:** Participam todas as ginastas.
- 3.1.2.a.1. A Equipe será composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas.
- 3.1.2.a.2. Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 3 (três) exercícios na Classificatória.
- 3.1.2.a.3. Os resultados obtidos irão determinar:
- Classificação da equipe, composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas;
  - Premiação por equipe;
  - Classificação e Premiação do Individual Geral por nível;
  - Qualificação para a Competição Final por Aparelho.
- b) **Competição Final por Aparelho:**
- 3.1.2.b.1. A final por aparelho será realizada com **os dois níveis juntos**, considerando o ranqueamento de todas as ginastas inscritas nos níveis A e B.
- 3.1.2.b.2. No máximo 2 (duas) ginastas por entidade.
- 3.1.2.b.3. A Competição Final por Aparelho terá 10 (dez) ginastas classificadas por aparelho, considerando os dois níveis juntos.
- 3.1.2.b.4. Os resultados obtidos irão determinar:
- Premiação por aparelhos.

### 3.1.3. 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. Somatório das 03 (três) 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.
- 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 3 (três) e o máximo de 4 (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 2 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 1 ou 2 exercícios, à escolha.

## 3.2. CATEGORIA INFANTIL

- 3.2.1. **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 2022 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (1º ao 26º lugar em 2022); e ginastas nascidas em 2012 que competiram no Campeonato Brasileiro Pré-infantil Individual em 2022 e obtiveram primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (1º ao 13º lugar em 2022);
- b) Nível II - Ginastas que nunca participaram de Campeonato Brasileiro **Individual**; ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro Infantil Individual Nível B em 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (27º ao 74º lugar em 2022); e ginastas nascidas em 2012 que competiram no Campeonato Brasileiro Pré-infantil Individual em 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (14º ao 37º lugar em 2022).

#### **OBSERVAÇÕES:**

- Ginastas que não possuem ranking de individual geral em Campeonatos Brasileiros Individuais em 2022, 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.
- 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.

#### **3.2.2. Programação:**

- a) **Competição Por Equipe** (Classificatória para Competição Final Por Aparelho) e **Competição Individual Geral**: Participam todas as ginastas.
- 3.2.2.a.1. A Equipe será composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas.
- 3.2.2.a.2. Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 4 (quatro) exercícios na Classificatória.
- 3.2.2.a.3. Os resultados obtidos irão determinar:
- Classificação da equipe, composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas;
  - Premiação por equipe;
  - Classificação e Premiação do Individual Geral por nível;
  - Qualificação para a Competição Final por Aparelho por nível;
- b) **Competição Final por Aparelho.**
- 3.2.2.b.1. A final por aparelho será realizada separadamente por nível;
- 3.2.2.b.2. No máximo 2 (duas) ginastas por entidade;
- 3.2.2.b.3. ~~No caso de haver mais de 31 (trinta e uma) ginastas participantes na Classificatória em cada nível, a~~ Competição Final por Aparelho terá 8 (oito) ginastas classificadas por aparelho.
- 3.2.2.b.4. ~~No caso de haver até 30 (trinta) ginastas participantes na Classificatória por nível, a~~ Competição Final por Aparelho terá 8 (oito) ginastas classificadas por aparelho.
- 3.2.2.b.5. Os resultados obtidos irão determinar:
- Premiação por aparelhos por nível.

### 3.2.3. Premiação:

- a) **Por equipe:** Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 3 (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. Somatório das 4 (quatro) notas obtidas pela ginasta por nível. 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 por nível.
- 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 3 (três) e o máximo de 4 (quatro) ginastas. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação por Equipe.

\* No caso da equipe B não estar total, é possível que a entidade inscreva até 2 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 1 (um) a 3 (três) exercícios, à escolha.

## 3.3. CATEGORIA JUVENIL

3.3.1. **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 2022 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos/4 exercícios na competição) na proporção de 35% (1º ao 40º lugar em 2022); e ginastas nascidas em 2010 que competiram no Campeonato Brasileiro Infantil Individual em 2022 e obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (1º ao 20º lugar em 2022);
- b) Nível II - Ginastas que nunca participaram de Campeonato Brasileiro; ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro Juvenil Individual Nível I ou Nível II em 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (41º ao 113º lugar em 2022); e ginastas nascidas em 2010 que competiram no Brasileiro Infantil Individual em 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking na proporção de 35% (27º ao 74º lugar em 2022).

#### **OBSERVAÇÕES:**

- Ginastas que não possuem ranking de individual geral em Campeonatos Brasileiros Individuais em 2022, 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
- 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.

### 3.3.2. Programação:

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

3.3.2.a.1. A Equipe será composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas (sendo no mínimo 1 (um) e no máximo 4 (quatro) exercícios por ginasta), totalizando 12 (doze) exercícios, sendo 3 de cada aparelho. Cada ginasta pode executar no máximo 1 (um) exercício por aparelho.

3.3.2.a.2. Para participar da Competição Individual Geral, a ginasta deve participar, obrigatoriamente, nos 4 (quatro) exercícios.

3.3.2.a.3. Os resultados obtidos irão determinar:

- Classificação da equipe, composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas. A classificação será dada pelo somatório das 10 (dez) melhores notas registradas pela equipe;
- Premiação por equipe;
- Classificação e Premiação do Individual Geral (**por nível**);
- Premiação especial por idade:
- 13 anos – classificação do 1º ao 3º lugar
- Qualificação para a Competição Final por Aparelho.

### 3.3.3. Competição Final por Aparelho (por nível).

3.3.3.a.1. No máximo 2 (duas) ginastas por Entidade.

3.3.3.a.2. A final por aparelho será realizada separadamente por nível;

3.3.3.a.3. No máximo 2 (duas) ginastas por entidade

3.3.3.a.4. ~~No caso de haver mais de 31 (trinta e uma) ginastas participantes na Classificatória em cada nível,~~ a Competição Final por Aparelho terá **8 (oito)** ginastas classificadas por aparelho.

3.3.3.a.5. ~~No caso de haver até 30 (trinta) ginastas participantes na Classificatória por nível, a Competição Final por Aparelho terá 8 (oito) ginastas classificadas por aparelho.~~

3.3.3.a.6. Os resultados obtidos irão determinar:

- Premiação por aparelhos por nível.

### 3.3.4. 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 4 (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 3 (três) e o máximo de 4 (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 2 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 1 a 3 exercícios, à escolha.

### 3.4. CATEGORIA ADULTA

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2007 e anteriores).

Exceção: É permitida 1 (uma) ginasta de 15 anos (ano 2008), por Entidade, que poderá disputar 3 (três) aparelhos à escolha para completar a Equipe na competição classificatória (sem ir para a final).

3.4.1. **O Campeonato Brasileiro Adulto será dividido em dois níveis**, somente nas provas individuais.

- a) **Nível Elite** – Ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro Adulto Individual Nível I ou Nível II em 2022 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) até o 15º lugar; e as 3 primeiras ginastas classificadas, nascidas em 2007 que competiram no Brasileiro Juvenil Individual em 2022, totalizando um máximo de 18 ginastas.
- b) **Nível I** – Ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro Adulto Individual Nível I ou Nível II em 2022 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 50% a partir do 16º lugar (16º ao 60º lugar em 2022); e ginastas nascidas em 2007 que competiram no Brasileiro Juvenil Individual em 2022 e obtiveram primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (1º ao 40º lugar em 2022);
- c) **Nível II** - Ginastas que nunca participaram de Campeonato Brasileiro; ginastas que competiram no Campeonato Brasileiro Adulto Individual Nível I ou Nível II em 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 50% (61º ao 104º lugar em 2022); e ginastas nascidas em 2007 que competiram no Brasileiro Juvenil Individual em 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral (dois níveis juntos) na proporção de 35% (41º ao 113º lugar em 2022).

#### OBSERVAÇÕES:

- Ginastas que não possuem ranking de individual geral em Campeonatos Brasileiros Individuais em 2022, 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.
- Para o ranqueamento da categoria adulto será considerada a pontuação das ginastas dos 2 3 níveis, o qual será o parâmetro para eventuais convocações, bolsa atleta e nivelamento para o ano seguinte.
- **Obs: As ginastas de 15 anos deverão ser inscritas no nível 2 (uma vez que não disputam o individual geral, nem das finais por aparelhos)**

#### 3.4.2. Programação:

- a) **Competição Por Equipe** (Classificatória para Competição Final Por Aparelho) e **Competição Individual Geral**: Participam todas as ginastas inscritas nas Equipes.
- 3.4.2.a.1. A Equipe será composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas (sendo no mínimo 1 (um) e no máximo 4 (quatro) exercícios por ginasta), totalizando 12 (doze) exercícios, sendo 3 de cada aparelho. Cada ginasta pode executar no máximo 1 (um) exercício por aparelho.
- 3.4.2.a.2. Para participar da Competição Individual Geral, a ginasta deve participar, obrigatoriamente, nos 4 (quatro) exercícios.
- 3.4.2.a.3. Os resultados obtidos irão determinar:
- Classificação da equipe, composta por 3 (três) ou 4 (quatro) ginastas. A classificação será dada pelo somatório das 10 (dez) melhores notas registradas pela equipe;
  - Premiação por equipe;
  - Qualificação para a Competição Final por Aparelho.
- b) **Competição Final por Aparelho** (por nível).
- 3.4.2.b.1. No máximo 2 (duas) ginastas por Entidade.
- 3.4.2.b.2. A final por aparelho será realizada separadamente por nível;
- 3.4.2.b.3. No máximo 2 (duas) ginastas por entidade.
- 3.4.2.b.4. ~~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.~~
- 3.4.2.b.5. ~~No caso de haver até 30 (trinta) ginastas participantes na Classificatória por nível, A Competição Final por Aparelho terá 8 (oito) ginastas classificadas por aparelho.~~
- 3.4.2.b.6. Os resultados obtidos irão determinar:
- Premiação por aparelhos por nível.
- 3.4.3. 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 4 (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 3 (três) e o máximo de 4 (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 2 (duas) ginastas extras na competição, que poderão realizar de 1 a 3 exercícios, à escolha.

**4. REGRAS DE DESEMPATE**

4.1. 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:

- 4.1.1. A ginasta com maior pontuação de Execução, prevalecerá;
- 4.1.2. A ginasta com maior pontuação em Artístico, prevalecerá;
- 4.1.3. A ginasta com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
- 4.1.4. Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

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

- 4.2.1. A ginasta com maior pontuação de Execução, prevalecerá;
- 4.2.2. A ginasta com maior pontuação em Artístico, prevalecerá;
- 4.2.3. A ginasta com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
- 4.2.4. Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

4.3. Em caso de empate em pontos em qualquer colocação dentro da Competição Final por aparelho, não haverá desempate.

**Observação:** Não poderão participar de Campeonatos Brasileiros Individual, em qualquer categoria, as ginastas que tiverem participado de Torneio Regional ou Nacional em 2023.

## 5. CONTROLE DOS APARELHOS





5.1. As normas e características de cada aparelho estão especificadas nas normas dos aparelhos da FIG.

## 6. DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS


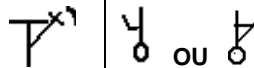


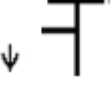

6.1. A duração de cada exercício individual é de 1'15 "a 1'30"



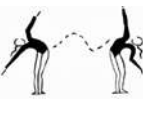







## 7. DIFICULDADE

### 7.1. EXERCÍCIOS MÃOS LIVRES


PRÉ INFANTIL	DB (Dificuldades Corporais)	W (Ondas totais)	COMPONENTES ESPECÍFICOS	ELEMENTOS PRÉ ACROBÁTICOS/ROTAÇÃO	
				ISOLADOS	SÉRIES
	5 DB de valor mais alto (mín 1 de cada Grupo Corporal)				
	DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS				




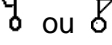

					Cada elemento deve ser de um grupo diferente. (Grupos 1 a 13)	pré acrobáticos de grupos diferentes, no eixo frontal ou sagital (Grupos 1 a 13)
	+ 1 DB de livre escolha (valor máx 0,40) + 1 DB de livre escolha (valor livre) Não estão autorizadas as dificuldades combinadas		LIVRE			<b>1 (um) chainé</b>

INFANTIL	DB (Dificuldades Corporais)			W (Ondas totais)	COMPONENTES ESPECÍFICOS	ELEMENTOS PRÉ ACROBÁTICOS/ROTAÇÃO	
	6 DB de valor mais alto (mín 1 de cada Grupo Corporal)					ISOLADOS	SÉRIES
	DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS						
					3 elementos pré acrobáticos Cada elemento deve ser de um grupo diferente. (Grupos 1 a 13)		
	+ 1 DB de livre escolha (valor livre), + 1 DB de isolada (valor máx 0,50) ou combinada (valor máximo 0,80). Não é possível combinar dificuldades obrigatórias Valor máximo de cada dificuldade da combina 0,50			LIVRE			<b>2 (um) chainé</b>

## 7.2. EXERCÍCIOS COM APAREHOS

	DB (Dificuldades Corporais)	W (Ondas totais)	R (EDR)	PRÉ ACROBÁTICOS	DA (DIF. DE APARELHO)	
PRÉ INFANTIL	5 DBs de valor mais alto Mín. 1 de cada grupo) Valor de base – 0,40 pts	Mín. 2 1 antero-posterior 1 livre	Máx. 2 (1 R com 1 Chainé)	3 elementos (Possível com DA)	Mín 1 – Máx 10 (em ordem de execução)	
	Sem dificuldade Combinada				DB	5 máx.
					2 máx.	

Observações:







1. Corda: obrigatório o salto  (Manejo: passagem por dentro)
2. Bola: obrigatório o pivot  ou  (Manejo: à livre escolha)







<b>INFANTIL</b>	6 DBs de valor mais alto Mín. 1 de cada grupo) Valor de base – 0,50 pts	Mínimo 2 1 lateral 1 livre	Máximo 3 (1 R com 2 Chainé)	3 elementos (Possível com DA)	Mín 1 – Máx 1 (em ordem de execução)	
	1 dificuldade combinada (valor máximo 0,80).				DB	6 máx.
					⌘	2 máx.
<b>JUVENIL</b>	7 DBs de valor mais alto Mín. 1 de cada grupo)	Mínimo 2	Máximo 4		Mín 1 – Máx 15 (em ordem de execução)	
	1 dificuldade combinada				DB	7 máx.
					⌘	2 máx.
<b>ADULTO</b>	9 DBs de valor mais alto Mín. 1 de cada grupo)	Mínimo 2	Máximo 5		Mín 1 – Máx 20 (em ordem de execução)	
	3 dificuldade combinada				DB	9 máx.
					⌘	3 máx.

### 7.3. DIFICULDADE CORPORAL (DB)











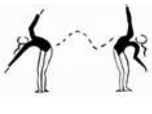







Os elementos DB são dificuldades isoladas (obrigatórias e de livre escolha) e combinadas, contidas no código de pontuação (COP).



#### 7.3.1. DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS – CATEGORIA PRÉ INFANTIL

ELEMENTO	SÍMBOLO	DESCRIÇÃO
	—	<b>Grand écart.</b> Preparação em <i>chassé</i> e 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.
		<b>Cabriole para a frente</b> - Uma perna é levantada para frente, para 30° durante a decolagem. A outra perna (de apoio), saindo do chão, atinge a perna previamente levantada. Finalmente, a ginasta pousa na perna de apoio.
	↓ ⊥	<b>Arabesque com pé plano</b> - Perna livre no nível horizontal 90°, Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.
	⊥ <sup>x</sup>	<b>Perna livre em posição lateral com ajuda.</b> Manter no mínimo 2 (dois) segundos (pode ser <i>relevé</i> ou pé plano).
	)	<b>Onda corporal anteroposterior</b> - Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pelve, para os pés (ou vice-versa), a onda anteroposterior inicia com uma flexão do tronco.
	)	<b>Onda corporal anteroposterior</b> - Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pelve, para os

		pés (ou vice-versa), a onda posteroanterior inicia com uma hiperextensão do tronco para frente.
		<b>Pivot em attitude (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente.
		<b>Pivot em passé (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal e posicionado lateralmente em <b>en dehors</b> , tronco na vertical
		<b>Rotação em espacato</b> com ajuda sem interrupção, tronco flexionado à frente (máximo 01 rotação de 360°)

### 7.3.2. DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS – CATEGORIA INFANTIL

ELEMENTO	SÍMBOLO	DESCRIÇÃO
		<b>Grand écart em círculo.</b> Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.
		Cabriole para a frente - Uma perna é levantada para frente, para 30° durante a decolagem. A outra perna (de apoio), saindo do chão, atinge a perna previamente levantada. Finalmente, a ginasta pousa na perna de apoio.
		<b>Perna livre acima em posição de grand écart,</b> tronco na horizontal sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
		<b>Equilíbrio em círculo (bouclé) em relevé.</b> Perna livre elevada atrás, próxima da cabeça, em posição <i>grand écart</i> com joelho flexionado, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos.
		<b>Onda corporal anteroposterior</b> - Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pelve, para os pés (ou vice-versa), a onda anteroposterior inicia com uma flexão do tronco para frente.
		<b>Onda corporal lateral</b> - Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pelve, para os pés (ou vice-versa), realizada lateralmente.
		<b>Perna livre com ajuda em posição de grand écart</b> (360° ou mais). Perna livre estendida a 180° à frente
		<b>Perna livre com ajuda em posição de grand écart</b> (360° ou mais). Perna livre estendida a 180° ao lado. Tronco alinhado.
		<b>Perna livre com ajuda posição em círculo</b> (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados

		<p><b>Ilusion (360°)</b> para frente, com uma rotação básica mínima de 360°, sem apoio de mão no chão. Pode ser realizado com ou sem apoio de calcanhar: no pé plano da perna de apoio ou in relevê, sem alterar o valor da dificuldade</p>
---	---	---

**OBSERVAÇÕES:**

- O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do COP.
- No exercício Mãos Livres, a ginasta deverá apresentar as dificuldades obrigatórias dentro do seu exercício.

Penalidade: 0,30 por cada dificuldade corporal obrigatória ausente.

### 7.3.3. DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA

- O valor base máximo do DB corresponde à categoria da competição da ginasta, se uma ginasta apresentar uma dificuldade maior que este valor, a dificuldade não será avaliada e terá penalização de 0,30 pontos.

- Valores máximos de base DB isoladas.

CATEGORIA	VALOR DA DB
Pré infantil	0,40 pontos
Infantil	0,50 pontos
Juvenil	sem limite no valor de cada DB
Adulto	sem limite no valor de cada DB

- No exercício de mão livre da categoria Pré infantil e Infantil, é permitida uma dificuldade isolada com valor livre.
- O Comitê Técnico da CBG não recomenda a realização de DB de joelhos para as categorias pré-infantil, infantil e juvenil.
- Na categoria Pré infantil é permitido no máximo um equilíbrio “tour lent” com o pé plano
- Na categoria Infantil é permitido no máximo um equilíbrio “tour lent” com o pé plano ou relevê

### 7.3.4. DIFICULDADES COMBINADAS

**Definição:** 2 Dificuldades Corporais executadas de forma conectada e consecutiva (sem saltito e sem deslocamento da perna de apoio). Toda DB deve ser da Tabela de Dificuldades Corporal do COP (# 9, 11, 13).

- a) Dificuldades incluídas em uma Dificuldade Combinada podem ser de diferentes Grupos Corporais com a mesma ou com diferente forma, ou elementos do mesmo Grupo Corporal, mas com diferentes formas.
- b) Para a categoria Infantil, apenas as seguintes combinações são permitidas:

^	+	^	✓	^	+	o	✗	^	+	T	✗
o	+	o	✓	o	+	^	✓	o	+	T	✓
T	+	T	✓	T	+	^	✓	T	+	o	✓

Se uma ginasta executa uma combinação ilegal:

- A dificuldade combinada não é avaliada.
  - Se penalizará 0.30 pts. por uma dificuldade combinada não permitida
- c) O primeiro elemento da DB combinada determina o Grupo de Corporal ao qual ele pertence.
- d) Se a ginasta combinar 3 Dificuldades Corporais de forma válida, as 2 primeiras Dificuldades são válidas como Dificuldade Combinada, e a 3ª Dificuldade é válida como DB isolada.
- e) Cada uma das 2 DB da Dificuldade Combinada deve ser executado com um elemento Fundamental ou Não Fundamental do aparelho (2 elementos de aparelho diferentes, um para cada DB)
- f) Dificuldades corporais combinadas contam como 1 DB.
- g) Em um exercício não se pode realizar mais do que a quantidade permitida de dificuldades combinadas, nem com um valor superior ao permitido.

#### 1.1.1.a.1. Quantidades e valores permitidos

CATEGORIA	QUANTIDADE	VALOR MÁX.	VALOR BASE
Pré infantil	Não permitido	-	-
Infantil	01	0,80 pontos	0,50 pts
Juvenil	01	sem limite de valor	sem limite no valor de cada DB
Adulto	03	sem limite de valor	sem limite no valor de cada DB

1.1.1.a.2. As dificuldades combinadas não são permitidas para a categoria pré infantil. Se a ginasta executar uma dificuldade combinada esta não será avaliada como uma dificuldade combinada ou como duas dificuldades isoladas.

1.1.1.a.3. Na categoria Infantil, serão avaliadas apenas as dificuldades combinadas com a base não superior a 0,50 pts.

Exemplo:

$$\begin{array}{c} \text{T} \\ \hline \end{array} \quad 0.50 \checkmark \quad + \quad \begin{array}{c} \text{T}^x \\ \hline \end{array} \quad 0.30 \checkmark \quad \text{Valor: } 0.80 \checkmark$$

- 1.1.1.a.4. Uma dificuldade que exceda o valor máximo de 0,80 pts. não será avaliado. No entanto, uma dificuldade de rotação que respeita a base de 0,50 mas a ginasta executa mais de 360°, a dificuldade será avaliada de acordo com o número de rotações executadas

Exemplo:

$$\begin{array}{c} \text{y} \\ \text{o} \\ \text{3} \end{array} \quad 0.30 \checkmark + 0.20 + 0.20 \quad + \quad \begin{array}{c} \text{e} \\ \text{o} \\ \text{1} \end{array} \quad 0,30 \checkmark \quad \text{Valor: } 1.00 \checkmark$$

- h) A DB combinada adicional será avaliada como DB isolada (sem penalidade)
- i) Se os requisitos para a conexão ou para uma das DBs não forem atendidos, os 2 DBs serão avaliados como DBs isolados e serão validados se forem executados de acordo com o que é requerido para cada um.
- j) Uma DB utilizada em uma DB combinada não poderá ser repetida em uma DB isolada ou outra DEB combinada, a repetição de uma DB não será validada.
- k) Nos exercícios ML, as dificuldades obrigatórias não podem ser parte de uma dificuldade combinadas. A dificuldade não será avaliada - Penalidade: 0,30 pts.

## 7.4. CÁLCULO DAS DIFICULDADES CORPORAIS DE VALOR MAIS ALTO

7.4.1. Serão contabilizados os elementos DB de maior valor executados corretamente dentro do exercício.

CATEGORIA	QUANTIDADE
Pré infantil	5DB
Infantil	6DB
Juvenil	7DB
Adulto	9DB

As dificuldades serão válidas se executadas:

- a) De acordo com os requisitos descritos nas tabelas de dificuldade. No caso das dificuldades obrigatórias, as mesmas devem seguir os requisitos descritos nesse regulamento. Pode se tolerar os desvios da forma (execução), listados no CoP (Ver #2.3)

**Exceção:** as dificuldades de equilíbrio obrigatórias devem ser mantidos por 2 segundos. Os equilíbrios mantidos somente por 1 segundo não serão válidos como DB, mas não terão penalização da execução técnica por forma não mantida.

- b) Com o mínimo de um elemento técnico fundamental e/ou não fundamental. **NOTA:** Se um elemento técnico se executa de forma idêntica durante a DB, a dificuldade não é válida (não se penaliza)
- c) Sem uma ou mais das seguintes faltas técnicas graves:
  - Grave alteração das características de base específicas de cada grupo de DB. Pode-se tolerar os desvios de forma enumeradas no COP (Ver #2.3)

7.4.2. Para dificuldades de rotação tanto no aparelho quanto mãos livres, a rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas, ou seja, o valor da dificuldade não é limitado, no entanto, o valor da base deve ser respeitado.

- a) Na categoria pré infantil, os pivots fouettes serão avaliados o máximo de 3 retomadas.
- b) Na categoria infantil, os pivots fouettes serão avaliados o máximo de 4 retomadas.

7.4.3. Cada DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (sem penalidade)



7.4.4. Em um exercício de mãos livres:

- a) As dificuldades de livre escolha podem ser contadas entre as dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto (respeitando o valor máximo da base).
- b) Poderão contabilizar-se entre as DBs de maior valor, uma dificuldade de valor de base livre (não combinada) e as dificuldades de rotação segundo o número de rotações, desde que respeitada o valor de base da dificuldade.

7.4.5. Os árbitros (DB) registram todas as DBs realizadas em um exercício com um valor superior ou igual a 0,10 pts e dará a seguinte penalização:

- a) Por utilização EXCESSIVA de dificuldades corporais. Penalização 0,50 pts.
  - 7.4.5.a.1. Pré Infantil - mais de 7 dificuldade (com valor superior a 0,10 pts)
  - 7.4.5.a.2. Infantil - mais de 8 dificuldades (com valor superior a 0,10 pts)

- b) Por utilização EXTREMA de dificuldades corporais. Penalização 1,0 pts.
  - 7.4.5.b.1. Pré Infantil - mais de 9 dificuldade (com valor superior a 0,10 pts)
  - 7.4.5.b.2. Infantil - mais de 10 dificuldades (com valor superior a 0,10 pts)

**Exceção:** DB  y  utilizadas em R

## 7.5. MÃO NÃO DOMINANTE (EXERCÍCIOS DE BOLA E FITA)

7.5.1. Deve-se executar elementos técnicos fundamentais ou não fundamentais do aparelho durante 1 DB, para a categoria Pré infantil e Infantil nos aparelhos bola e fita. Penalização de 0,30 pts por não respeitar esta regra.

## 7.6. ONDA CORPORAL

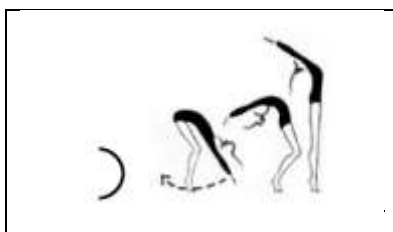
7.6.1. Cada exercício deve ter 2 ondas de corpo inteiro (W). Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo de todos os segmentos corporais como uma "corrente elétrica", desde a cabeça, passando pela pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e / ou coreografia

7.6.2. Para os exercícios da Categoria Pré infantil e Infantil, são exigidas 3 ondas.

- a) Categoria Pré-infantil
  - 7.6.2.a.1. 01 onda anteroposterior, 01 onda póstero anterior e 01 onda de livre escolha.
- b) Categoria Infantil
  - 7.6.2.b.1. 01 onda anteroposterior, 01 onda lateral e 01 onda de livre escolha

### 7.6.3. ONDAS OBRIGATÓRIAS

- a) Onda anteroposterior (ver tabela de dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº 28 (primeiro símbolo), onda terminando em releve.

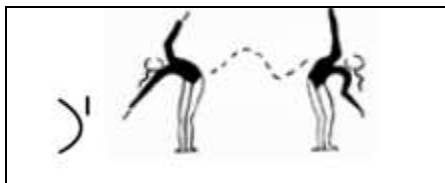


- b) Onda póstero anterior (ver tabela de dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº28 (segundo símbolo), onda iniciando em releve



- c) Onda Lateral (ver tabela de dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº28 (terceiro símbolo)





- d) Não é possível executar ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades Corporais (DB).
- e) O aparelho deve estar em movimento durante a execução da onda. No entanto, se essas ondas forem realizadas com um movimento fundamental ou não fundamental do aparelho, podem ser contabilizadas como um DB com um valor de 0,10 ptos.
- f) Podem ser executadas durante uma DA.

#### 7.6.4. ONDAS DE LIVRE ESCOLHA

- a) A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade do Código de Pontuação nº 28, ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc...), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
  - 7.6.4.a.1. Onda total para frente em pé ou com passagem no solo
  - 7.6.4.a.2. Onda total para trás em pé ou com passagem no solo
  - 7.6.4.a.3. Onda lateral
  - 7.6.4.a.4. Onda espiral sobre duas
  - 7.6.4.a.5. Onda total realizada no solo
- b) As dificuldades DB nº 28 (ondas totais do corpo) podem ser utilizadas como requerimento de W, essas ondas requerem um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho e se consideram dentro dos elementos de DB executadas.
- c) **As ondas totais modificadas das DB nº 28, não necessitam de elemento fundamental ou não fundamental do aparelho. O aparelho necessita somente estar em movimento.**
- d) **Somente as ondas de livre escolha podem estar presentes nos passos de dança.**

#### 7.6.5. AVALIAÇÃO DAS ONDAS (W)

- a) Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
  - 7.6.5.a.1. Ausência de extensão corporal;
  - 7.6.5.a.2. Ausência de coordenação dos braços;
  - 7.6.5.a.3. Onda corporal pouco profunda.
- b) Cada exercício de mãos livres deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias mais 1 (uma) Onda Corporal total (W) de livre escolha
- c) Um exercício Mãos Livres com menos de 3 (três) Ondas Corporais totais será penalizado em 0.30 por cada onda ausente;

- d) Um exercício com aparelho com menos de 2 (duas) ondas totais será penalizado em 0.30 por cada onda ausente

## 8. ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS ( $\mathcal{C}$ )

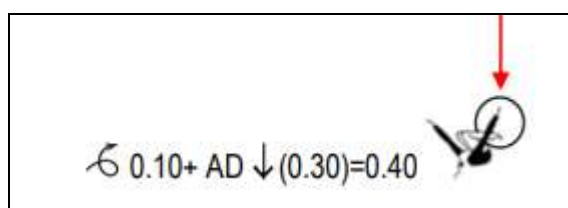
- 8.1. Os elementos pré acrobáticos podem se apresentar-se isolados ou combinados.
- 8.2. Estão autorizados somente os elementos pré acrobáticos (grupo 1 a 13), enunciados no código de pontuação e devem estar coordenados com os grupos técnicos do aparelho fundamentais ou não fundamentais
- 8.3. Estes elementos se contabilizarão em ordem de execução
- 8.4. Penalização: 0,30 pts por cada pre- acrobático/combinção ausente.

### 8.4.1. PRE ACROBATICOS ISOLADOS (EXERCÍCIO ML E APARELHO)

CATEGORIA	Nº DE PRÉ ACROBÁTICOS ISOLADOS	VALOR
Pré infantil	3 $\mathcal{C}$ (3 grupos diferentes)	0,10 ptos cada um
Infantil	2 $\mathcal{C}$ (2 grupos diferentes)	0,10 ptos cada um

- 8.5. Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados com as dificuldades corporais (DB). Se um elemento pré acrobático estiver conctado a uma DB, o elemento pré acrobático não será avaliado, não se penaliza.
- 8.6. Os elementos pré acrobáticos podem estar coordenados com uma Dificuldade do aparelho (DA), neste caso, o valor do elemento pré acrobático aumentará em +0,20; +0,30;+0,40 ou + 0,50 (segundo o tipo de DA). Serão contabilizados no máximo 2 elementos pré acrobáticos coordenados com DA, assim, na categoria pré infantil o 3º elemento pré acrobático isolado não pode estar coordenado com um DA.

Exemplo:



### 8.6.1. PRE ACROBATICOS COMBINADOS (EXERCÍCIO ML)

CATEGORIA	Nº DE PRÉ ACROBÁTICOS ISOLADOS	VALOR
Pré infantil	1 combinação de 2 elementos de grupos diferentes	0,20 ptps
Infantil	1 combinação de 3 elementos de grupos diferentes	0,30 ptps

8.7. A combinação teve ter no mínimo uma troca de nível ou eixo de rotação do corpo. Uma combinação que não cumpra esse requisito não será avaliada (não se penaliza).

8.8. Os componentes da combinação de pré acrobáticos devem ser diferentes dos elementos pré acrobáticos isolados.

8.9. 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.

## 9. ELEMENTOS DINÂMICOS DE ROTAÇÃO (R)

**Definição:** uma combinação de um lançamento alto, 2 ou mais elementos dinâmicos com rotação e uma captura do aparelho

CATEGORIA	Nº MÍNIMO	Nº MÁXIMO
PRÉ-INFANTIL	1 R com 1 Chainé	2
INFANTIL	1 R com 2 Chainés	3 R
JUVENIL	-	4 R
ADULTO	-	5 R

### 9.1. Requisitos básicos para R com Chainé

CATEGORIA	SÍMBOLO	VALOR DE BASE	AÇÕES	DESCRIÇÃO DA BASE
PRÉ-INFANTIL	R (Com chainé)	0,20	2 rotações (durante o vôo do aparelho, das quais 1 em Chainé)	1 lançamento grande (mais de duas vezes a altura da ginasta)  Rotações de base Executadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° cada rotação sem interrupção</li> </ul>
INFANTIL	R (Com chainé)	0,20	2 rotações (durante o vôo do aparelho, das quais 2 em Chainé)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ao redor de qualquer eixo</li> <li>• Com ou sem passagem no solo</li> <li>• Com ou sem troca de eixo de rotação do corpo</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rotações completas embaixo do vôo do aparelho</li> </ul>
--	--	--	--	---

9.1.1. O valor de base do R com “Chainé” pode ser incrementado utilizando-se critérios adicionais descritos no COP. Estes critérios podem realizar-se durante o lançamento do aparelho, durante a rotação corporal debaixo do lançamento e durante a recepção do aparelho.

9.1.2. Para a categoria Pré Infantil, a rotação em “Chainé” pode ser a segunda rotação durante o vôo do aparelho

9.1.3. Para a categoria infantil pode-se utilizar rotações adicionais (de um grupo diferente ao Vertical 2) no lançamento ou recuperação do aparelho, a condição de que:

- O lançamento está combinado com um elemento fora do campo visual e/ou sem ajuda das mãos;
- A recuperação do aparelho está combinada com um elemento fora do campo visual e sem ajuda das mãos (COP)

9.1.4. Se o R com “Chainé” é executado com uma rotação diferente do “Chainé”, mas é executado com uma rotação do grupo vertical 2, o risco não é avaliado, (não se penaliza)

9.1.5. Se uma ginasta realiza um risco com uma quantidade menor de “Chainé” qdo que a requerida, o R não será avaliado (não se penaliza)

9.1.6. Para o R com 2 “Chainé”, esses não podem ser interrompidos, devendo ser executados em série

9.1.7. Se a ginasta não apresenta R com “Chainé”, será penalizada em 0,30 pts

#### **OBSERVAÇÕES PARA OS APARELHOS CORDA E BOLA (PRÉ INFANTIL):**

- Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado e pernas em quinta posição, executar o(s) chainé(s) e recuperar a bola com uma mão e a corda nos 2 nós sem ajuda do corpo

#### 9.2. Requisitos básicos para R (Todas as categorias)

SÍMBOLO	VALOR DE BASE	AÇÕES	DESCRIÇÃO DA BASE
R	0,20	Mínimo 2 rotações (durante o vôo do aparelho)	1 lançamento grande (mais de duas vezes a altura da ginasta) Rotações de base Executadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° cada rotação sem interrupção</li> <li>• Ao redor de qualquer eixo</li> <li>• Com ou sem passagem no solo</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Com ou sem troca de eixo de rotação do corpo</li> <li>• 2 rotações completas embaixo do voo do aparelho</li> </ul>
--	--	--	---

a) O valor dos riscos será contabilizado de acordo com as normas descritas no COP.

9.3. Cada grupo de elementos pré acrobáticos pode utilizar-se uma vez no R, como isolado, em série ou repetido dentro do R em qualquer ordem. Se um grupo de elementos pré acrobático se repete (isolado ou em série) em outro R (sem levar em conta as diferentes variações) este R não será válido.

## 10. ELEMENTOS DO APARELHO DA

**Definição:** A Dificuldade do Aparelho (DA) é um elemento técnico do aparelho (“Base”) realizado com critérios específicos ao aparelho

### 10.1. Requisitos

CATEGORIA	QUANTIDADE		DB	ACROBÁTICO (Σ)
	MÍN	MÁX		
Pré infantil	1	10	5	2
Infantil	1	13	6	2
Juvenil	1	15	7	3
Adulto	1	20	9	3

10.2. Os elementos de DA serão avaliados em ordem cronológica (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (sem penalização)

10.3. Os critérios DB podem utilizar-se um máximo de vezes segundo cada categoria, avaliados em ordem de execução. Se uma ginasta apresentar uma DB adicional em uma DA, esta não será válida, independente do número de critérios adicionais que se realize.

10.4. Para o critério “rotação” com pré acrobáticos se poderá utilizar um número máximo de vezes, segundo cada categoria.

- Os elementos pré acrobáticos podem ser iguais ou diferentes daqueles usados em R:
- Os elementos pré acrobáticos são avaliados em ordem de desempenho: os 2 - 3 primeiros serão avaliados
- A presença de um elemento pré acrobático em um elemento DA é avaliado independentemente de quantos critérios adicionais são executados
- Uma repetição do mesmo elemento pré acrobático realizada em dois (ou três) elementos DA separados não será válida; a DA não será válida, independentemente do número de critérios adicionais realizados.
- Se um elemento pré acrobático adicional for usado no DA, este DA não será válido (sem penalidade)







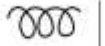
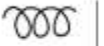

















10.5. Não há limite para o uso de grupos de rotação vertical em DA

## 11. GRUPOS FUNDAMENTAIS DO APARELHOS

**Definição:** Cada aparelho tem 4 elementos técnicos fundamental do aparelho. Cada elemento é listado em sua própria caixa na Tabela # 3.6. do COP

11.1. Elementos técnicos fundamental do aparelho podem ser realizados durante as Dificuldades do Corpo - DB, Dificuldade do Aparelho - DA ou elementos de conexão entre Dificuldades e Combinações de Passos de Dança. **Não se registram/anotam os elementos técnicos fundamentais do aparelho que se realizam durante os EDR (R)**

11.2. Cada exercício deve ter um número mínimo de cada Grupo Fundamental do aparelho (COP #3,6)

				
   2	   2	   2	   2	   2
   2	   2	   2	   2	   2
   1	   1	   1	   1	   1
   1	   1	   1	   1	   1

11.3. Quando os Elementos de Aparelho Fundamental Específico necessários validam um DB, eles devem ser diferentes. Caso contrário, os Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho podem ser repetidos / iguais.

11.4. Penalidades por falta do número mínimo necessário de elementos fundamentais do aparelho são aplicadas quando um elemento fundamental do aparelho não é tentado, ou não se executam de acordo com sua definição.

**Penalidade:** 0,30 por cada elemento fundamental do aparelho que faltar

## 12. PENALIZAÇÕES DA BANCA DE DIFICULDADE

DIFICULDADE CORPORAL (DB)		
DIFICULDADE	MÍNIMO/MÁXIMO	PENALIDADE - 0,30 pts

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 (por cada grupo corporal ausente)
		DB com um valor de base superior a 0,40 (Pré) ou 0,50 (Infantil) (Exceto 1 DB livre)
		Menos de 3 dificuldades corporais executadas
		Utilização excessiva de dificuldades corporais – 0,50 pts
		Utilização extrema de dificuldades corporais – 1,0 pts
	Dificuldades Combinada	ML – Dificuldade obrigatória presente e uma dificuldade combinada
		Dificuldade combinada não permitida
<b>Componentes Específicos</b>	<b>Menos de 1 DB de cada tipo</b>	
Manejo – mão não dominante	Menos de 1 DB com manejo utilizando a mãos não dominante (Pré e Infantil)	
	Menos de 2 DB com manejo utilizando a mãos não dominante (Juvenil)	
Se durante uma DB o elemento técnico do aparelho for executado de forma idêntica a uma DB, anterior, a dificuldade não é válida (não se penaliza)		
Ondas	Ondas	Menos de 3 ondas (Pré infantil/Infantil) Menos de 2 ondas (Juvenil/Adulto)
	Ondas Obrigatórias	Ausência de onda obrigatória (por cada)
“Tour Lent” - equilíbrio	Máximo 1	Mais de 1
EDR (R)	R com “Chainé”	Menos de 1
	Máximo 2 (Pré); 3 (Infantil); 4 (Juvenil); 5 (Adulto)	Mais de 2R (Pré); 3R (Infantil); 4R (Juvenil); 5R (Adulto)

DIFICULDADE DO APARELHO (DA)		
DIFICULDADE	MÍNIMO/MÁXIMO	PENALIDADE 0,30 pts
Dificuldades de Aparelhos - DA	Mínimo 1 (uma)	Menos de 1 (uma) DA
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 2 (dois) de cada	Cada 1 (um) ausente
Elementos fundamentais do aparelho	Mínimo 1 (um) de cada	Cada 1 (um) ausente
Elementos Pré-acrobáticos (Mãos Livres)	3 (três) elementos isolados (Pré)	Menos de 3
	2 (três) elementos isolados (Infantil)	Menos de 2
	1 (uma) combinação de 2 (dois) elementos (Pré)	Menos de 1
	1 (um) combinação de 3 (três) elementos	Menos de 1
Elementos Pré-acrobáticos (Aparelhos)	3 (três) elementos isolados (Pré)	Menos de 3
	2 (três) elementos isolados (Infantil)	Menos de 2
Chainé (Mãos Livres)	Mínimo 1 (um) “Chainé” (Pré)	Menos de 1
	Mínimo 2 (um) “Chainé” (Infantil)	Menos de 2

### 13. ARTÍSTICO

#### 13.1. Passos de dança

13.1.1. Nas categorias Pré infantil e Infantil, cada composição dever ter no mínimo 3 passos de dança. Cada ausência será penalizada em 0,50 pts cada vez

13.1.2. Nota final de Artístico: 10 pontos no máximo, conforme o COP

13.1.3. 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.

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

## **14. EXECUÇÃO**

14.1. A nota final de execução: partirá de 10 pontos, conforme o COP.



## CRONOGRAMA GERAL CAMPEONATOS BRASILEIROS

### INDIVIDUAL

CATEGORIA	TURNO	DIA 0	DIA 1 QUARTA- FEIRA	DIA 2 QUINTA- FEIRA	DIA 3 SEXTA- FEIRA	DIA 4 SÁBADO	DIA 5 DOMINGO
ADULTO	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Classificatória	Classificatória	Classificatória	Finais Premiação
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória	Classificatória Premiação	
	NOITE		Abertura				

CATEGORIA	TURNO	DIA 0	DIA 1 QUARTA- FEIRA	DIA 2 QUINTA- FEIRA	DIA 3 SEXTA- FEIRA	DIA 4 SÁBADO	DIA 5 DOMINGO
JUVENIL	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Classificatória	Classificatória	Classificatória	Finais Premiação
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória	Classificatória Premiação	
	NOITE		Abertura				

CATEGORIA	TURNO	DIA 0	DIA 1 TERÇA-FEIRA	DIA 2 QUARTA- FEIRA	DIA 3 QUINTA- FEIRA	DIA 4 SEXTA- FEIRA	DIA 5 SÁBADO	DIA 6 DOMINGO
PRÉ-INFANTIL E INFANTIL	MANHÃ	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento	Classificatória	Classificatória	Classificatória Premiação	Classificatória Premiação	Finais Premiação
	TARDE		Treinamento	Classificatória	Classificatória	Classificatória	Finais Premiação	
	NOITE		Abertura					

# REGULAMENTO TÉCNICO CAMPEONATO BRASILEIRO DE CONJUNTOS ILONA PEUKER – GINÁSTIC/A RÍTMICA – 2023

**ATUALIZADO EM 17/02/2023**

**ATENÇÃO:** Este regulamento é PR/OVISÓRIO e poderá sofrer alterações até a Assembleia Geral da CBG do ano de **2023**

*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.



















## 1. IDADES DE COMPETIÇÃO (CATEGORIAS)

CATEGORIA	IDADES
PRÉ-INFANTIL	2014-2013
INFANTIL	2012-2011
JUVENIL	2010-2008
ADULTO	2007 – Anteriores

### Observações:

- I. É permitida uma ginasta de 10 anos (**completos no ano da competição**) apenas para conjunto.
- II. É permitida uma ginasta de 12 anos (**completos no ano da competição**), competir na categoria Infante juvenil e juvenil, apenas para conjunto
- III. Apenas uma ginasta poderá competir simultaneamente nas categorias infante-juvenil e juvenil na mesma edição do campeonato, apenas para conjunto
- IV. É permitida uma ginasta de 15 anos (**completos no ano da competição**), competir na categoria adulto, apenas para conjunto

## 2. PROGRAMAS

CATEGORIA	APARELHOS			
	DUPLAS	TRIOS	CONJUNTOS	
PRÉ-INFANTIL	2X 	3X 	5X 	
INFANTIL	2X 	3X 	5X 	5X 
INFANTO-JUVENIL	2X 	3X 	5X 	5X 
JUVENIL		3X 	5X 	5X 
ADULTO		3X 	5X 	2X  3X 

## 3. CONCURSOS E PREMIAÇÃO

### 3.1. CATEGORIA-PRÉ INFANTIL

- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto, 1 (uma) dupla e 1 (um) trio
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio

#### 3.1.1. PROGRAMAÇÃO

##### a) CONJUNTOS

3.1.1.a.1. Competição Classificatória – participam todos os conjuntos.

3.1.1.a.2. Competição Final – 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

##### b) DUPLAS E TRIOS

3.1.1.b.1. Haverá somente a Competição II – final por aparelho.

#### 3.1.2. PREMIAÇÃO:

##### a) CONJUNTOS

3.1.2.a.1. Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas obtidas na Classificatória e na Final.

b) **DUPLAS E TRIOS**

3.1.2.b.1. Medalhas do 1º ao 3º lugar.

c) **PARTICIPAÇÃO**

3.1.2.c.1. Medalhas para todas as ginastas não premiadas.

**OBSERVAÇÃO:**

\* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) nas competições de conjunto. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação Geral.

### 3.2. CATEGORIA INFANTIL

- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto, 1 (uma) dupla e 1 (um) trio
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio
- Caso inscreva 6 ginastas, todas deverão ser titulares de um exercício

3.2.1. **PROGRAMAÇÃO**

a) **CONJUNTOS**

3.2.1.a.1. Competição Geral e Classificatória – participam todos os conjuntos. É facultativa a participação nas 2 (duas) provas na Classificatória, ou seja, a entidade poderá participar com 1 (um) ou 2 (dois) conjuntos, sendo que somente a entidade que participar das 2 (duas) provas concorrerá na Competição Geral

3.2.1.a.2. Competição Final – 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

b) **DUPLAS E TRIOS**

3.2.1.b.1. Haverá somente a Competição II – final por aparelho.

3.2.2. **PREMIAÇÃO:**

a) **CONJUNTOS**

1.1.1.a.1. Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas obtidas na Classificatória nos dois conjuntos.

1.1.1.a.2. Concurso Final: Medalhas de 1º ao 3º lugar por aparelho

b) **DUPLAS E TRIOS**

1.1.1.b.1. Medalhas do 1º ao 3º lugar.

c) **PARTICIPAÇÃO**

1.1.1.c.1. Medalhas para todas as ginastas não premiadas.

**OBSERVAÇÃO:**

\* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) nas competições de conjunto. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação Geral.

### 3.3. CATEGORIA INFANTO JUVENIL

- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto, 1 (uma) dupla e 1 (um) trio
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio
- Caso inscreva 6 ginastas, todas deverão ser titulares de um exercício

#### 3.3.1. PROGRAMAÇÃO

a) **CONJUNTOS**

1.1.1.c.2. Competição Geral e Classificatória – participam todos os conjuntos. É obrigatória a participação nas 2 (duas) provas na Classificatória,

1.1.1.c.3. Competição Final – 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

b) **DUPLAS E TRIOS**

1.1.1.a.1. Haverá somente a Competição II – final por aparelho.

#### 3.3.2. PREMIAÇÃO:

a) **CONJUNTOS**

3.3.2.a.1. Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas obtidas na Classificatória nos dois conjuntos.

3.3.2.a.2. Concurso Final: Medalhas de 1º ao 3º lugar por aparelho

b) **DUPLAS E TRIOS**

3.3.2.b.1. Medalhas do 1º ao 3º lugar.

c) **PARTICIPAÇÃO**

3.3.2.c.1. Medalhas para todas as ginastas não premiadas.

**OBSERVAÇÃO:**

\* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) nas competições de conjunto. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação Geral.

### 3.4. CATEGORIA JUVENIL

- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto, e 1 (um) trio
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou no trio

- Caso inscreva 6 ginastas, todas deverão ser titulares de um exercício

### **3.4.1. PROGRAMAÇÃO**

#### **a) CONJUNTOS**

3.4.1.a.1. Competição Geral e Classificatória – participam todos os conjuntos. É obrigatória a participação nas 2 (duas) provas na Classificatória,

3.4.1.a.2. Competição Final – 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

#### **b) TRIOS**

3.4.1.b.1. Haverá somente a Competição II – final por aparelho.

### **3.4.2. PREMIAÇÃO:**

#### **a) CONJUNTOS**

3.4.2.a.1. Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas obtidas na Classificatória nos dois conjuntos.

3.4.2.a.2. Concurso Final: Medalhas de 1º ao 3º lugar por aparelho

#### **b) TRIOS**

3.4.2.b.1. Medalhas do 1º ao 3º lugar.

#### **OBSERVAÇÃO:**

\* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) nas competições de conjunto. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação Geral.

## **3.5. CATEGORIA ADULTA**

- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto, e 1 (um) trio
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou no trio
- Caso inscreva 6 ginastas, todas deverão ser titulares de um exercício.

### **3.5.1. PROGRAMAÇÃO**

#### **a) CONJUNTOS**

3.5.1.a.1. Competição Geral e Classificatória – participam todos os conjuntos. É obrigatória a participação nas 2 (duas) provas na Classificatória,

3.5.1.a.2. Competição Final – 08 (oito) melhores conjuntos classificados na Competição Classificatória.

#### **b) TRIOS**

3.5.1.b.1. Haverá somente a Competição II – final por aparelho.

### 3.5.2. PREMIAÇÃO:

#### a) **CONJUNTOS**

3.5.2.a.1. Conjunto Geral: Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das notas obtidas na Classificatória nos dois conjuntos.

3.5.2.a.2. Concurso Final: Medalhas de 1º ao 3º lugar por aparelho

#### b) **TRIOS**

3.5.2.b.1. Medalhas do 1º ao 3º lugar.

### **OBSERVAÇÃO:**

\* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) nas competições de conjunto. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação Geral.

## 4. REGRAS DE DESEMPATE

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

## 5. CONTROLE DOS APARELHOS

As normas e características de cada aparelho estão especificadas nas normas dos aparelhos da FIG.

## 6. DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

6.1. A duração de um exercício de duplas é de 1'30" a 1'45"

6.2. A duração de um exercício de trio é de 1'45" a 2'00"




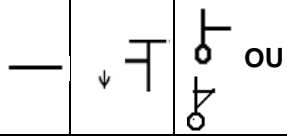

6.3. A duração de um exercício de conjunto é de 2'15" a 2'30"




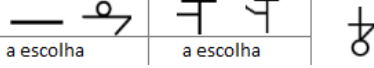

## 7. NORMAS PARA AS DUPLAS E TRIOS

Os requerimentos para as duplas e trios são os mesmos dos conjuntos

## 8. DIFICULDADE

### 8.1. EXERCÍCIOS MÃOS LIVRES





	DB (Dificuldades Corporais)	W (Ondas totais)	ELEMENTOS PRÉ ACROBÁTICOS/ROTAÇÃO		DC DIF. DE COLABORAÇÃO	
			ISOLADOS	SÉRIES		
PRÉ INFANTIL	Mínimo 3 (1 de cada grupo corporal)				MÍN 6 – MÁX. 12	
	DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS				CC	MÍN 3
	 ou		3 elementos pré acrobáticos (Grupos 1 a 13)	1 combinação de 2 de elementos pré acrobáticos	CR	Mín 3
	+ 2 DB de livre escolha (valor máx 0,40)				LIVRE	Diferentes das colaborações
	MÁX. 5 DIFICULDADES					



	DB (Dificuldades Corporais)	W (Ondas totais)	ELEMENTOS PRÉ ACROBÁTICOS/ROTAÇÃO		DC DIF. DE COLABORAÇÃO	
			ISOLADOS	SÉRIES		
INFANTIL	Mínimo 3 (1 de cada grupo corporal)				MÍN 6 – MÁX. 13	
	DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS				CC	MÍN 3
	 a escolha		3 elementos pré acrobáticos (Grupos 1 a 13)	1 combinação de 2 de elementos pré acrobáticos	CR	Mín 3
	+ 3 DB de livre escolha (valor máx 0,50)				LIVRE	Diferentes das colaborações
	MÁX. 6 DIFICULDADES					



## 8.2. EXERCÍCIOS COM APAREHOS

### DUPLAS/TRIOS/CONJUNTOS

	DB (Dif. Corporais)	DE (Dif. de trocas)	W ondas	R (EDR)	PRÉ ACROBÁTICOS	DC (Dif. De colaboração)		
PRÉ INFANTIL	Mín 3 . 1 de cada grupo	Mín. 2		1 R* (R com 1 ou 2 Chainés)	 2 elementos pré acrobáticos (Grupos 1 a 13)	MÍN. 5 MÁX. 12 (em ordem de execução)		
	Valor de base – 0,40 pts					CC	Mín. 2	
	1 dif. de livre escolha (DB ou DE)		LIVRE		Diferentes das colaborações	CR	Mín 2	
	6 DIF. NO MÁXIMO					CL	Máx.1	
INFANTIL	Mín 3 . 1 de cada grupo	Mín. 2		Máx.1 R* (R com 2 Chainé)	 1 elemento pré acrobático (Grupos 1 a 13)	MÍN. 5 MÁX. 13 (em ordem de execução)		
	Valor de base – 0,50 pts					CC	Mín. 2	
	2 dif. de livre escolha (DB ou DE)		LIVRE		Diferentes das colaborações	CR	Mín 2	
	7 DIF. NO MÁXIMO					CL	Máx.1	
INFANTO JUVENIL	Mín 3 . 1 de cada grupo	Mín. 3	Mín. 2	Máx. 1 R		MÍN. 6 MÁX. 15 (em ordem de execução)		
	2 dif. de livre escolha (DB ou DE)					CC	Mín. 2	
	8 DIF. NO MÁXIMO		LIVRE			Diferentes das colaborações	CR	Mín 2
							CL	Máx.1





	<b>DB</b> (Dif. Corporais)	<b>DE</b> (Dif. de trocas)	<b>W</b> ondas	<b>R</b> (EDR)	<b>DC</b> (Dif. De colaboração)	
<b>JUVENIL</b>	Mín 3 . 1 de cada grupo	Mín. 3	Mín 2	Máx.1	MÍN. 6 - MÁX. 15 (em ordem de execução)	
	2 dif. de livre escolha (DB ou DE)				CC	Mín. 2
	8 DIF. NO MÁXIMO					Mín 2
					CR	Mín 2
					CL	Máx.1
<b>ADULTO</b>	Mín 4 . 1 de cada grupo	Mín. 4	Mín 2	Máx.1	MÍN. 6 - MÁX. 18 (em ordem de execução)	
	2 dif. de livre escolha (DB ou DE)				CC	Mín. 3
	10 DIF. NO MÁXIMO					Mín 3
					CR	Mín 3







8.2.1. Os componentes de dificuldade se contabilizam em ordem de execução (COP)

### 8.3. DIFICULDADE CORPORAL (DB)

Os elementos DB são dificuldades isoladas (obrigatórias e de livre escolha) e combinadas, contidas no código de pontuação (COP). Todos os elementos DB para exercícios individuais são também válidos para exercícios de conjunto/dupla/trio.

#### 8.3.1. DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS – CATEGORIA PRÉ INFANTIL

ELEMENTO	SÍMBOLO	DESCRIÇÃO
	—	<b>Grand écart.</b> Preparação em <i>chassé</i> e 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.
	↓ F	<b>Arabesque com pé plano</b> - Perna livre no nível horizontal 90°, Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.
	↓ F	<b>Attitude com pé plano</b> Perna livre (direção do quadril) deve estar na posição horizontal, fixada com o corpo na vertical, Pernas em rotação externa, Tronco alinhado. Manter 2 segundos
	)	<b>Onda corporal anteroposterior</b> - Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pelve, para os











		pés (ou vice-versa), a onda anteroposterior inicia com uma flexão do tronco.
		<b>Pivot 360° ou mais – perna livre estendida e fixada a frente.</b> Durante a rotação a perna livre (quadril) deve estar em uma posição horizontal fixada e não realizando nenhum movimento adicional (para cima, para baixo) Base do Pivot: 360°
		<b>Pivot em attitude (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente.
		<b>Pivot em passé (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal e posicionado lateralmente em <b>en dehors</b> , tronco na vertical



#### OBSERVAÇÕES:

1. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do COP.
2. No exercício Mãos Livres, o conjunto deverá apresentar as dificuldades obrigatórias dentro do seu exercício.

Penalidade: 0,30 por cada dificuldade corporal obrigatória ausente.

#### 8.4. DIFICULDADES OBRIGATÓRIAS – CATEGORIA INFANTIL

ELEMENTO	SÍMBOLO	DESCRIÇÃO
		<b>Grand écart.</b> Preparação em <i>chassé</i> e 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.
		Salto corsa en tournant, t
		<b>Attitude em relevé</b> - Perna livre (direção do quadril) deve estar na posição horizontal, fixada com o corpo na vertical, Pernas em rotação externa, Tronco alinhado. Manter 2 segundos
		<b>Arabesque em relevê</b> - Perna livre no nível horizontal 90°, Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.
		<b>Onda corporal anteroposterior</b> - Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo da "cadeia" de segmentos corporais como uma "corrente elétrica", da cabeça, através da pelve, para os pés (ou vice-versa), a onda anteroposterior inicia com uma flexão do tronco para frente.

		<p><b>Pivots 360° ou mais – Fouetté:</b> passé ou com a perna estendida na horizontal . Realizado em série de voltas repetidas em um ritmo alto e em um só lugar. Cada componente tem uma rotação na forma + uma posição de retomada</p>
---	---	--

#### OBSERVAÇÕES:

- I. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do COP.
- II. No exercício Mãos Livres, o conjunto deverá apresentar as dificuldades obrigatórias dentro do seu exercício. **Penalidade:** 0,30 por cada dificuldade corporal obrigatória ausente.
- III. As dificuldades obrigatórias devem ser executadas simultaneamente pelas 5 ginastas. Caso não seja executada simultaneamente, a dificuldade será válida com uma **penalização** de 0,30 pts

### 8.5. DIFICULDADES DE LIVRE ESCOLHA

O valor base máximo do DB corresponde à categoria da competição das ginastas, se um conjunto/dupla/trio apresentar uma dificuldade maior que este valor, a dificuldade não será avaliada e terá penalização de 0,30 pontos.

#### 8.5.1. Valores máximos de base DB isoladas.

CATEGORIA	VALOR DA DB
Pré infantil	0,40 pontos
Infantil	0,50 pontos
Infanto Juvenil	sem limite no valor de cada DB
Juvenil	sem limite no valor de cada DB
Adulto	sem limite no valor de cada DB

#### 8.5.2. O comitê técnico da CBG não recomenda a realização de DB de

### 8.6. DIFICULDADES COMBINADAS

**Definição:** 2 Dificuldades Corporais executadas de forma conectada e consecutiva (sem saltito e sem deslocamento da perna de apoio). Toda DB deve ser da Tabela de Dificuldades Corporal do COP (# 9, 11, 13).

8.7. Dificuldades incluídas em uma Dificuldade Combinada podem ser de diferentes Grupos Corporais com a mesma ou com diferente forma, ou elementos do mesmo Grupo Corporal, mas com diferentes formas.

8.8. As dificuldades combinadas não estão autorizadas para as categorias Pré infantil, Infantil e Infante Juvenil e juvenil.

## 9. VALIDAÇÃO DAS DIFICULDADES CORPORAIS

9.1. As dificuldades serão válidas se:

9.1.1. Executadas de acordo com os requisitos descritos nas tabelas de dificuldade. No caso das dificuldades obrigatórias, as mesmas devem seguir os requisitos descritos nesse regulamento. Pode-se tolerar os desvios da forma (execução), listados no CoP (Ver #2.3)

9.1.2. As dificuldades de equilíbrio obrigatórias devem ser mantidos por 2 segundos. Os equilíbrios mantidos somente por 1 segundo não serão válidos como DB, mas não terão penalização da execução técnica por forma não mantida.

9.1.3. Executadas com o mínimo de um elemento técnico fundamental e/ou não fundamental.  
**NOTA:** Se um elemento técnico se executa de forma idêntica durante a DB, a dificuldade não é válida (não se penaliza)

9.1.4. Sem uma ou mais das seguintes faltas técnicas graves:

a) Grave alteração das características de base específicas de cada grupo de DB. Pode-se tolerar os desvios de forma enumeradas no COP (Ver #2.3)

9.1.5. Para dificuldades de rotação tanto no aparelho quanto mãos livres, a rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas, ou seja, o valor da dificuldade não é limitado, no entanto, o valor da base deve ser respeitado.

a) Na categoria pré infantil, os pivots fouettes serão avaliados o máximo de 3 retomadas.

b) Na categoria infantil, os pivots fouettes serão avaliados o máximo de 4 retomadas.

9.1.6. Cada DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (sem penalidade)

9.1.7. A DB deve ser executada por todas as 5 ginastas (2 na dupla / 3 no trio) para ser válido. As dificuldades não serão válidas se não forem realizadas pelas 5 ginastas (2 na dupla / 3 no trio) por um erro de composição ou falha técnica de uma ou mais ginastas

9.1.8. Sem uma ou mais das seguintes faltas técnicas graves:

a) Grave alteração das características de base específicas de cada grupo de DB. Pode-se tolerar os desvios de forma enumeradas no COP (Ver #2.3)

## 10. DIFICULDADES DE TROCA

- 10.1. 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.
- 10.2. Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem "Boomerang") são válidas. Uma Troca que não é alta nem longa, não é válida.
- 10.2.1. A altura requerida para considerar um lançamento alto é mais de duas vezes a altura da ginasta;
- Para as categorias pré infantil e Infantil 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
  - Para as demais categorias (Infante juvenil, juvenil e adulto) distância mínima entre as ginastas deve ser 8 (oito) metros .
- 10.3. O valor base das DE é de 0.20 pts.
- 10.4. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP até um valor máximo de previsto para cada categoria
- 10.5. Os critérios adicionais devem ser iguais e só serão válidos se executados pelas 5 (cinco) ginastas no conjunto, por 2 (duas) ginastas na dupla e 3 (três) ginastas nos trios.
- 10.6. Se um conjunto/dupla trio executa critérios adicionais com valor superior ao permitido, serão avaliados até o valor máximo (não se penaliza)
- 10.7. 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:
- 10.8. 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.
- 10.9. O mesmo grupo de pré-acrobático/ rotações verticais, pode ser usado uma única vez no R ou na DE.

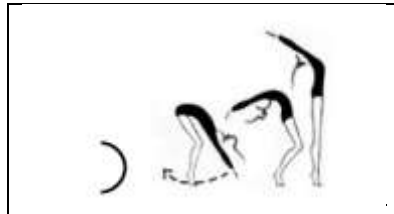
## 11. ONDA CORPORAL

Cada exercício deve ter 2 ondas de corpo inteiro (W). Uma onda de corpo inteiro é uma contração e descontração sequencial de todos os músculos do corpo, ao longo de todos os segmentos

corporais como uma "corrente elétrica", desde a cabeça, passando pela pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e / ou coreografia

## 11.1. ONDAS OBRIGATÓRIAS

11.1.1. Onda anteroposterior (ver tabela de dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº 28 (primeiro símbolo), onda terminando em releve.



11.1.2. Onda póstero anterior (ver tabela de dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº28 (segundo símbolo), **onda iniciando em releve**



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

- Ausência de extensão corporal;
- Ausência de coordenação dos braços,
- Onda corporal pouco profunda.

11.1.4. Não é possível executar as ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades corporais (DB) nem a dificuldades de troca (DE)

## 11.2. ONDAS DE LIVRE ESCOLHA

11.2.1. A Onda Corporal Total poderá ser uma das existentes nas Tabelas de Dificuldade do Código de Pontuação nº 28, ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos dos braços, etc), desde que a onda seja realizada por todo o corpo:

- Onda total para frente em pé ou com passagem no solo
- Onda total para trás em pé ou com passagem no solo
- Onda lateral
- Onda espiral sobre duas
- Onda total realizada no solo

11.2.2. As dificuldades DB nº 28 (ondas totais do corpo) podem ser utilizadas como requerimento de W, essas ondas requerem um elemento fundamental ou não fundamental do aparelho e se consideram dentro dos elementos de DB executadas.

11.2.3. As ondas totais modificadas das DB nº 28, não necessitam de elemento fundamental ou não fundamental do aparelho. O aparelho necessita somente estar em movimento.

11.2.4. Somente as ondas de livre escolha podem estar presentes nos passos de dança.

### 11.3. AVALIAÇÃO DAS ONDAS (W)

d) As ondas devem ser executadas pelas 5 ginastas (2 nas duplas, 3 nos trios) para que seja válida.

1.1.1.d.1. Simultaneamente ou em rápida sucessão

1.1.1.d.2. Deve executar-se um único tipo de onda (pósterio anterior, anteroposterior)

1.1.1.d.3. O aparelho deve estar em movimento durante a onda, não é requerido um elemento de aparelho fundamental ou não fundamental

e) Somente as ondas livres escolha, podem estar presentes nos passos de dança

f) Um exercício com menos Ondas Corporais totais do que o requerido será penalizado em 0.30 por cada onda ausente;


























## 12. GRUPOS FUNDAMENTAIS DO APARELHOS

**Definição:** Cada aparelho tem 4 elementos técnicos fundamental do aparelho. Cada elemento é listado em sua própria caixa na Tabela # 3.6. do COP

12.1. Elementos técnicos fundamental do aparelho podem ser realizados durante as Dificuldades do Corpo - DB, Dificuldade do Aparelho - DA ou elementos de conexão entre Dificuldades e Combinações de Passos de Dança. Não se registram/anotam os elementos técnicos fundamentais do aparelho que se realizam durante os EDR (R)

12.2. Cada exercício deve ter um número mínimo de cada Grupo Fundamental do aparelho (COP #3,6)



				
   2	   2	   2	   2	   2
   2	   2	   2	   2	   2
   1	   1	   1	   1	   1
   1	   1	   1	   1	   1

12.3. Quando os Elementos de Aparelho Fundamental Específico necessários validam um DB, eles devem ser diferentes. Caso contrário, os Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho podem ser repetidos / iguais.

12.4. Penalidades por falta do número mínimo necessário de elementos fundamentais do aparelho são aplicadas quando um elemento fundamental do aparelho não é tentado, ou não se executam de acordo com sua definição.

**Penalidade:** 0,30 por cada elemento fundamental do aparelho que faltar

### 13. ELEMENTOS PRE-ACROBATICOS ( )

13.1. Os elementos pré acrobáticos podem se apresentar-se isolados ou combinados.

13.2. Estão autorizados somente os elementos pré acrobáticos (grupo 1 a 13), enunciados no código de pontuação e devem estar coordenados com os grupos técnicos do aparelho fundamentais ou não fundamentais


13.3. Estes elementos se contabilizarão em ordem de execução


13.4. Penalização: 0,30 pts por cada pré- acrobático/combinção ausente

13.5. É possível executar o mesmo grupo de elemento pré acrobático isolados, com técnicas diferentes uma vez no DE ou R e em uma colaboração.



### 13.6. PRE ACROBATICOS ISOLADOS (EXERCÍCIO ML E APARELHO)

13.6.1. Nos exercícios Mão livres

CATEGORIA	Nº DE PRÉ ACROBÁTICOS ISOLADOS	VALOR
Pré infantil	3  (3 grupos diferentes)	0,10 pts cada um

Infantil	2  (2 grupos diferentes)	0,10 pts cada um
----------	---	------------------

a) Nos exercícios com aparelhos

CATEGORIA	Nº DE PRÉ ACROBÁTICOS ISOLADOS	VALOR
Pré infantil	2  (2 grupos diferentes)	0,10 pts cada um
Infantil	1 	0,10 pts cada um

13.7. Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados com as dificuldades corporais (DB). Se um elemento pré acrobático estiver conectado a uma DB, o elemento pré acrobático não será avaliado, não se penaliza.

13.8. Os elementos pré acrobáticos obrigatórios devem ser executado pelas 5 ginastas para que ser válido. Deve ser o mesmo elemento para as 5 ginastas (2 na duplas, 3 no trio) e pode executar-se simultaneamente ou em rápida sucessão.

### 13.9. PRE ACROBÁTICOS COMBINADOS (EXERCÍCIO ML)

CATEGORIA	Nº DE PRÉ ACROBÁTICOS ISOLADOS	VALOR
Pré infantil	1 combinação de 2 elementos iguais ou diferentes	0,20 pts
Infantil	1 combinação de 3 elementos iguais ou diferentes	0,30 pts

13.9.1. A combinação teve ter no mínimo uma troca de nível ou eixo de rotação do corpo. Uma combinação que não cumpra esse requisito não será avaliada (não se penaliza).

13.9.2. Os componentes da combinação de pré acrobáticos devem ser diferentes dos elementos pré acrobáticos isolados.

### 14. ELEMENTOS DINÂMICOS DE ROTAÇÃO (R)

**Definição:** uma combinação de um lançamento alto, 2 ou mais elementos dinâmicos com rotação e uma captura do aparelho

14.1. Requisitos básicos para R com Chainé

CATEGORIA	SÍMBOLO	VALOR DE BASE	AÇÕES	DESCRIÇÃO DA BASE
-----------	---------	---------------	-------	-------------------

PRÉ- INFANTIL	R (Com chainé)	0,20	1 ou 2 Chainés) (durante o vôo do aparelho)	1 lançamento grande (mais de duas vezes a altura da ginasta)  Rotações de base Executadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° cada rotação sem interrupção</li> <li>• Ao redor de qualquer eixo</li> <li>• Com ou sem passagem no solo</li> <li>• Com ou sem troca de eixo de rotação do corpo</li> <li>• 2 rotações completas embaixo do vôo do aparelho</li> </ul>
INFANTIL	R (Com chainé)	0,20	2 rotações (durante o vôo do aparelho, das quais 1 em Chainé)	

14.2. O valor de base do R com “Chainé” pode ser incrementado utilizando-se critérios adicionais descritos no COP. Estes critérios podem realizar-se durante o lançamento do aparelho, durante a rotação corporal debaixo do lançamento e durante a recepção do aparelho.

14.3. Para a categoria Pré Infantil, o R em chainé é obrigatório, podendo ser executado 1 ou 2 chainés, devendo seguir as seguintes orientações:

- a) Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado e pernas em quinta posição, executar o(s) chainé(s) e recuperar a bola com uma mão e a corda nos 2 nós sem ajuda do corpo

14.4. Para a categoria infantil pode-se utilizar rotações adicionais (de um grupo diferente ao Vertical 2) no lançamento ou recuperação do aparelho, a condição de que:

- a) O lançamento está combinado com um elemento fora do campo visual e/ou sem ajuda das mãos;  
b) A recuperação do aparelho está combinada com um elemento fora do campo visual e sem ajuda das mãos (COP)

14.4.2. Se o R com “Chainé” é executado com uma rotação diferente do “Chainé”, mas é executado com uma rotação do grupo vertical 2, o risco não é avaliado, (não se penaliza)

14.4.3. Se uma ginasta realiza um risco com uma quantidade menor de “Chainé” do que a requerida, o R não será avaliado (não se penaliza)

14.4.4. Para o R com 2 “Chainé”, esses não podem ser interrompidos, devendo ser executados em série

14.4.5. O R na categoria infantil é opcional, no entanto se o Conjunto/Dupla/Trio executare o R em sua rotina, o mesmo tem que ser com Chainé. Penalização de 0,30 pts se o R não for com “Chainé”.

#### 14.5. Requisitos básicos para R (Todas as categorias)

SÍMBOLO	VALOR DE BASE	AÇÕES	DESCRIÇÃO DA BASE
R	0,20	Mínimo 2 rotações (durante o vôo do aparelho)	<p>1 lançamento grande (mais de duas vezes a altura da ginasta)</p> <p>Rotações de base Executadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° cada rotação sem interrupção</li> <li>• Ao redor de qualquer eixo</li> <li>• Com ou sem passagem no solo</li> <li>• Com ou sem troca de eixo de rotação do corpo</li> <li>• 2 rotações completas embaixo do vôo do aparelho</li> </ul>

14.6. O valor dos riscos será contabilizado de acordo com as normas descritas no COP.

14.7. Cada grupo de elementos pré acrobáticos pode utilizar-se uma vez no R e uma vez no DE. Dentro do R pode-se utilizar o acrobático como isolado, em série ou repetido dentro do R em qualquer ordem.

14.8. O valor do R será contabilizado segundo normas descritas no COP.

#### 15. DIFICULDADE COM COLABORAÇÃO

Requisitos:

CATEGORIA	DIFICULDADES DE COLABORAÇÃO	
Pré infantil	5 Mín.	12 Máx
Infantil	5 Mín.	13 Máx
Infanto Juvenil	6 Mín.	15 Máx
Juvenil	5 Mín.	15 Máx
Adulto	9 Mín.	18 Máx

15.1. Se um conjunto/dupla/trio realiza mais do que a quantidade de DC permitida, não se conta e não se penaliza

15.2. Um exercício de conjunto/Dupla/trio se define pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece uma relação com um ou mais aparatos y com uma ou mais companheiras

## 16. TIPOS DE COLABORAÇÕES

BASE			DESCRIÇÃO
0,10	0,20	0,30	
CR			Colaboração com lançamento alto do aparelho, Rotação dinâmica do corpo durante o voo do aparelho
	CL		Colaboração com Elevação/apoio da ginasta
		CC	Colaboração sem lançamentos altos ou longos do aparelho
		c↗	Colaboração com lançamentos de múltiplos aparelhos
		c⇓	Colaboração com recepções de múltiplos aparelhos

### 16.1. TIPOS DE COLABORAÇÕES PERMITIDAS NAS DUPLAS/TRIOS/CONJUNTOS

PROVA	COLABORAÇÕES				
	CC	c↗	c⇓	CL	CR
DUPLA	X	X	X		X
TRIO	X	X	X		X
CONJUNTO ML	X			X	X
CONJUNTO COM APARELHO	X	X	X	X	X

16.1.1. Participação: Uma Colaboração é válida quando for concluída com sucesso por todas as 5 ginastas. O final da Colaboração ocorre quando a(s) ginasta(s) realizando a ação principal recupera seu aparato (o lançamento final ou recuperação de um re-lançamento). Uma nova colaboração só pode começar quando a DC anterior for concluído conforme descrito. Todas as 5 ginastas devem participar da(s) ação(ões) da colaboração, embora assumam papéis diferentes, têm que estar diretamente relacionadas por meio de ginastas ou aparelhos, caso contrário a Colaboração não é válida.

16.1.2. 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.

16.1.3. 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).

16.1.4. Para as duplas as Colaborações CC incluem relacionamentos realizados com um mínimo de 2 ações idênticas com relações com o corpo ou relações de aparelho, realizadas em sucessão: • 1 ginasta realizando a mesma ação no mínimo 2 vezes (mínimo 2 ações) em sucessão.

16.1.5.  $c \nearrow$  ou  $c \Downarrow$  podem ser combinadas com CR por no máximo 2 vezes em um exercício; Colaborações combinadas adicionais não serão avaliadas. **Para as duplas, um dos aparelhos poderá ser recuperado pela ginasta que executou o  $c \nearrow$**

16.1.6. 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


16.1.7. 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.

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

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

## 17. PENALIZAÇÕES DA BANCA DE DIFICULDADE

SUB GRUPO DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Dificuldades Corporais	3 (três) 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 3 (três) DB realizadas
Dificuldades de Trocas	3 (três) trocas (mínimo)	Menos do que 3 (três)
Riscos	1 (um) R (máximo)	Mais do que 1 (um)
Ondas corporais obrigatórias	2 (duas) Ondas totais livres	Cada 1 (uma) onda ausente

SUB GRUPO DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Colaborações	CC - Mínimo 2 (dois)	Menos do que 2 (dois)
	CL - Máximo 1 (um)	Mais que 1 (um)
	CR - Mínimo 2 (dois)	Menos do que 2 (dois)
	 - Mínimo 1 (um)	Menos do que 1 (um)
	 - Mínimo 1 (um)	Menos do que 1 (um)
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 2 (dois) de cada	Cada 1 (um) ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

## 18. ARTÍSTICO

### 18.1. PASSOS DE DANÇA

18.1.1. Nas categorias Pré infantil e Infantil, cada composição dever ter no mínimo 3 passos de dança. Cada ausência será penalizada em 0,50 pts cada vez

### 18.2. TIPOS DE TRABALHO COLETIVO

18.2.1. Nos exercícios mãos livres das categorias Pré infantil e Infantil, cada composição deve apresentar no mínimo 2 tipos de trabalho coletivo

- 1.1..a.1. 2 sincronização
- 1.1..a.2. 2 contraste
- 1.1..a.3. 2 coral
- 1.1..a.4. 2 rápida sucessão ("canon")

18.2.2. Para as Duplas o trabalho de coral não é obrigatório, no entanto, cada composição deve ter no mínimo 2 vezes cada um dos outros tipos de trabalho coletivo.

- 1.1..a.5. 2 sincronização
- 1.1..a.6. 2 contraste
- 1.1..a.7. 2 rápida sucessão ("canon")

18.2.3. Penalização pelo Arbitro de Artístico por ausência de trabalho coletivo cada vez 0,30 pts

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

## 19. EXECUÇÃO

19.1. A nota final de execução: partirá de 10 pontos, conforme o COP.

## **20. CASOS OMISSOS**

20.1. Os casos não especificados nesse Regulamento seguirão as regras do COP de Ginástica Rítmica da FIG.

20.2. Os casos omissos serão resolvidos pelo Comitê Técnico da modalidade.



**CRONOGRAMA GERAL**  
**CAMPEONATO BRASILEIRO ILONA PEUKER**

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

	<b>NOITE</b>		Abertura			
<b>ADULTO*</b>	<b>MANHÃ</b>	Chegada das delegações	Congresso técnico Credenciamento Treinamento			Finais Premiação
	<b>TARDE</b>		Treinamento	Classificatória	Classificatória Premiação	Finais Premiação
	<b>NOITE</b>		Abertura			

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

# **TORNEIO NACIONAL E REGIONAL DE GINÁSTICA RÍTMICA – 2023**

## **REGULAMENTO TÉCNICO**

**Atualizado em 17 de fevereiro de 2023**

**ATENÇÃO: Este regulamento é PROVISÓRIO e poderá sofrer alterações até a Assembleia Geral da CBG do ano de **2023****

**Este Regulamento é regido pelo Código de Pontuação (CoP) de Ginástica Rítmica da FIG e baseado nos Regulamentos Específicos da UPAG, da CONSUGI e Regulamento Técnico do Campeonato Brasileiro Individual e Ilona Peuker**

**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.**

### **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 2023**.
- 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 **e o relatório final** 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)~~ **2 (dois)** anos afastadas dos 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 **2023** nas categorias pré-infantil, infantil, juvenil e adulto nos Campeonatos Brasileiros (Individual) no mesmo ano.
- 2.2.5. Ginastas que tenham participado, nos últimos **2 (dois)** 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 **4º 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~~

### **NOTAS:**

1. Ginastas Individuais que participarem em ~~2022~~ **2023** 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.
2. Somente em caso de desistência por uma das ginastas classificadas, poderá haver substituição pelas ginastas subsequentes classificadas no TRGR, mediante solicitação à Secretaria Técnica e com o aval do Comitê Técnico de GR.
3. Nos estados em que não houver Federação, as entidades classificadas deverão fazer as inscrições para o TNGR diretamente com a Secretaria Técnica da CBG.
4. É proibido uma Federação competir como Seleção Estadual no Torneio Nacional.
5. 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**.
6. Após a confirmação de participação no Torneio Nacional, a entidade deverá pagar o **valor previsto no Código de Taxas da CBG** por ginasta em caso de cancelamento conforme previsto no Regulamento Geral da CBG 2022.
7. **Não é possível solicitar recurso no TRGR**
8. **É possível solicitar recurso no TNGR**

### 3. CATEGORIAS E PROVAS:

CATEGORIA	INDIVIDUAL	CONJUNTOS	TRIOS
<b>PRÉ INFANTIL</b> 9 e 10 anos	 	5X 	3X 
<b>INFANTIL</b> 11 e 12 anos	 	5X 	3X 
<b>JUVENIL</b> 13 a 15 anos	 	5X 	3X 
<b>ADULTO</b> 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 **nas categorias pré-infantil, infantil e juvenil. A categoria adulto terá apenas o nível I.**

#### 5.2.1. Nível I

- 5.2.1.1. Ginastas de 10 anos na categoria Pré-infantil;
- 5.2.1.2. Categorias infantil e 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 infantil, juvenil e adulto**: ginastas que competiram no Nível I em qualquer categoria **(exceto Pré-infantil)**, em qualquer ano;

5.2.1.4. Categorias juvenil e adulto: ginastas que se encontram há pelo menos 4 (quatro) 2 (dois) anos afastadas do Campeonatos Brasileiros de Ginástica Rítmica individual.

5.2.1.5. Todas as ginastas inscritas na categoria adulto

#### 5.2.2. Nível II

5.2.2.1. Ginastas de 9 anos na categoria Pré-infantil;

5.2.2.2. Categorias infantil e juvenil e adulto: ginastas que nunca participaram do Torneio Regional e/ou as ginastas que não se classificaram nas normas do nível I.

5.2.2.3. Todas as ginastas inscritas na categoria adulto

## 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
1°	15	1°	23	1°	15
2°	12	2°	18	2°	12
3°	9	3°	14	3°	9
4°	7	4°	11	4°	7
5°	6	5°	9	5°	6
6°	5	6°	8	6°	5
7°	4	7°	6	7°	4
8°	3	8°	5	8°	3
9°	2	9°	3	9°	2
10°	1	10°	2	10°	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 maior pontuação de Artístico 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 maior pontuação de Artístico total (todos os aparelhos) 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 maior pontuação de Artístico total (todos os aparelhos) 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 **4º lugar** em cada Nível (I e II), pelo somatório das 2 (**duas**) provas nos Torneios Regionais.

8.1.6.2. Se ocorrer empate na **4ª** 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 **4 (quatro)** primeiras ginastas.

8.1.6.4. **De cada TRGR, serão classificadas para o TNGR os conjuntos 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). Se ocorrer empate nas 3 primeiras posições do Geral todos estarão aptos para participar do TNGR.**

8.1.6.5. **De cada TRGR, serão classificadas para o TNGR os trios 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). Se ocorrer empate nas 3 primeiras posições do Geral todos estarão aptos para participar do TNGR**

#### 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 2013 a 2014)





- ❖ **O Torneio Regional/Nacional será dividido em dois níveis**, somente nas provas individuais.
  - a) Nível I – Participam as ginastas de 10 anos (nascidas em 2013).
  - b) Nível II – Participam as ginastas de 9 anos (nascidas em 2014).

**Provas:**



- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".





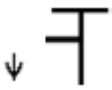
				
<b>REQUERIMENTOS DO DB</b>				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3	^	—	0,30	<b>Grand écart.</b> Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
		→	0,20	<b>OU Corsa</b> Impulso com 1 (um) ou 2 (dois) pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical

	T		0,30/0,20	<b>Perna livre em posição lateral com ajuda.</b> Manter no mínimo 2 (dois) segundos (pode ser <i>relevé</i> ou pé plano).
			Conforme o nº de voltas	<b>Pivot em attitude (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente.
				<b>OU Pivot em passé (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em <b>en dedans</b> ou em <b>en dehors</b> , tronco na vertical
2	<b>Livre escolha</b>		Máx.0,40	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha

**Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 2 (duas) DB de livre escolha com o maior valor.**

1	W			<b>Onda corporal anteroposterior -</b> Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.
1	W			<b>Onda corporal posteroanterior -</b> Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo
1	W	LIVRE		<b>Onda total à livre escolha</b>


**OBS.: Não é possível executar as ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades corporais (DB).**



1			0,10	<b>Rotação em espacato com ajuda sem interrupção, tronco flexionado à frente (máximo 01 rotação de 360°)</b>
1			0,10	<b>Salto "Cabriole" à frente.</b>
1	T		0,10	<b>Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano.</b> Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.






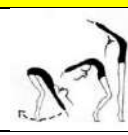
**Não é possível executar dificuldades combinadas. Se a ginasta executa uma dificuldade combinada, a dificuldade não será avaliada e terá uma penalidade de 0.30 pts**








**REQUERIMENTOS DO DA**

NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3	(P1 a P13)		0,10 cada	<b>3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha.</b>

				Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré – acrobáticos.
<b>1</b> <b>combinação</b>	<b>(P1 a P13)</b> <b>Diferente</b> <b>dos</b> <b>isolados</b>		<b>0,20</b>	<b>1 (uma) combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos.</b> Obs: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados.
Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados a dificuldades corporais (DB). Se um elemento está conectado a uma DB, o elemento pré acrobático não será avaliado (não se penaliza)				
<b>1</b>			<b>0,10</b>	<b>1 (um) chainé</b>

REQUERIMENTOS DO DB				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3		*	Max 0,40	Conforme descrição do COP
		LIVRE	Max 0,40	Conforme descrição do COP
		LIVRE	Conforme o nº de voltas	Conforme descrição do COP
2	Livres escolha		Max 0,40	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha
* Serão contabilizadas as 3 (três) DB exigidas e as 2 (duas) DB de livre escolha com o maior valor.				
<b>Corda: obrigatório o salto  ou  (Manejo: passagem por dentro)</b>				
1	W		<b>0,10</b>	<b>Onda corporal anteroposterior -</b> Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.
1	W	LIVRE	<b>0,10</b>	<b>Onda total à livre escolha</b>
1	R	Conforme COP	<b>Base</b> <b>0,10 0,20</b>	1 (um) Risco com Chainé, 1 ou 2 rotações. * Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado e pernas em quinta posição, executar o(s) chainé(s) e recuperar a corda nas 2 pontas sem ajuda do corpo. <b>* É possível acrescentar critérios de recuperação, desde que não sejam realizados com rotação</b>

1	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) Risco com 2 rotações livre (exceto com chainé) *É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação, desde que não sejam realizados com rotação OBS: máximo 1 R Com ou sem nó da corda
---	---	--------------	--------------	---

REQUERIMENTOS DO DA			
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3		0,10 cada	<b>3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha.</b> (P1 a P13)  Obs: Podem ser realizados com DA (apenas 2 deles) e devem ser de grupos diferentes.
Mín 1 Máx 10	DA	Conforme COP	<b>Dificuldade do Aparelho</b> (mínimo 1 e máximo 10). Sendo permitidas 2 (duas) no máximo com elemento pré-acrobático e 5 (cinco) no máximo com DBs
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Corda:  
1	Elementos Fund do aparelho	Conforme COP	Corda:  

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

Máximo de 2 DAs executadas com acrobáticos; e máximo de 5 DAs executadas com DBs

- Cada exercício deve ter um número mínimo de cada Grupo Fundamental do aparelho
- Os Elementos Fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros DA 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 DB 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 DB é de 0.40 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0.30 pts.

**Exceção:** 1.3.1 Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas. Para pivots fouettes será avaliado o máximo de 3 retomadas.

1.4. Se a ginasta apresentar um Dificuldade Combinada, haverá uma penalidade de 0,30

1.5. Cada DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (sem penalidade).

1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 2 (duas) dificuldades à livre escolha, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.

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

1.8. Equilíbrio “Tour lent” – máximo 1 (um) em pé plano

1.9. Nos exercícios com aparelho:

Corde: 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 ~~com valor de 0.10~~ ( ) 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 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) 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 total para frente em pé ou com passagem no solo
- Onda total para trás em pé ou com passagem no solo
- Onda lateral
- Onda espiral sobre duas
- Onda total realizada no solo

2.5 Um exercício com menos de 3 (três) Ondas Corporais totais será penalizado em 0.30 por cada onda ausente; o exercício com aparelho com menos de 2 (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 executados na combinação devem ser de grupos diferentes dos isolados.

3.3. ~~Caso A série de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos (ML) seja deve ser executada obrigatoriamente 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). Consugi obrigatório e não bonifica~~

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. Nos exercícios com aparelho são exigidos 3 (três) elementos pré acrobáticos isolados. Estes elementos pré acrobáticos podem estar combinados com as Dificuldades de Aparelho (DA), e neste caso o valor aumentará +0.20, +0.30 + 0.40 ou +0.50 (de acordo com o tipo de DA). Somente contará, no máximo, 2 vezes o critério de DA com elementos pré acrobáticos nesta categoria. Isso significa dizer que, na categoria Pré Infantil, o terceiro pré acrobático, deverá estar coordenado com outro tipo de elemento.~~

3.6. ~~Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados com Dificuldades Corporais (DB). Se um elemento pré acrobático está conectado a uma DB, este não será avaliado (não se penaliza).~~

### 4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

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

SIMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1 ou R2	0.10/0.20	Com rotação "Chainé"	1 grande lançamento
R2	0.20	2 rotações	1 grande lançamento

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

- Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado e pernas em quinta posição, executar o(s) *chainé(s)* e recuperar a corda nos 2 nós sem ajuda do corpo.

4.2. As rotações do R2 livre deverão ser realizadas sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou a recuperação. O R2 deverá ser executado com rotações diferentes do *chainé*. Os critérios de lançamento e recuperação não poderão ser executados com rotação.

OBS: Com ou sem nó da corda.

4.3. O valor de base do R1 (0.10) ou do R2 (0.20) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento e/ou recuperação do aparelho.

4.4. 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

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 ( $\wedge, \top, \delta$ ) - penalidade para cada grupo corporal ausente DB com um valor de base superior a 0.40 pts. Menos do que 3 (três) Dificuldades Corporais Executadas Execução de Dificuldades Combinadas
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R1 <b>máximo</b> (chainée)	Ausência de 1 (um) R (chainée)
	1 (um) R2 <b>máximo</b>	Ausência de 1 (um) R2 Mais do que 2 (dois) R
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	1 (uma) Onda corporal anteroposterior (MLE Corda)	Menos que 1 (uma)
	1 (uma) Onda corporal posteroanterior (ML)	Menos que 1 (uma)
	1 (uma) Onda total livre (ML e Corda)	Menos que 1 (uma)
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 1 (um) em pé plano	Mais do que 1 (um) em pé plano

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Dificuldades de Aparelhos - DA	Mínimo 1 (uma) – máximo 10 (dez)	Menos de 1 (uma) DA

Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 2 (dois) de cada	Cada 1 (um) ausente
Elementos fundamentais do aparelho	Mínimo 1 (um) de cada	Cada 1 (um) ausente
Elementos Pré-acrobáticos (Mãos Livres)	3 (três) elementos isolados	Menos do que 3 (três)
	1 (um) combinação de 2 (dois) elementos	Menos do que 1 (um)
Elementos Pré-acrobáticos (Aparelhos)	<del>2 (dois)</del> 3 (três) elementos isolados	Menos do que <del>3 (três)</del>
Chainé	Mínimo 1 (um)	Menos do que 1 (um)

#### ❖ 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 pts. para cada combinação ausente.

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

#### ❖ EXECUÇÃO

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

## 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: ~~1'45"~~ a 2'00".





### REQUERIMENTOS DO DB






NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
--------	-------	---------	-------	-----------



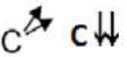



3	^	—	0,30	<b>Grand écart.</b> Preparação em <i>chassé</i> e saltar afastando as pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. <b>OU</b> <b>Corsa</b> Impulso com 1 (um) ou 2 (dois) pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical
		↘	0,20	
	T	↓ ↘	0,10	<b>Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano.</b> Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.
	○	○ ○	Conforme o nº de voltas	<b>Pivot 360° ou mais.</b> Perna livre estendida na horizontal 90°, os braços em terceira posição <b>OU Pivot em passé (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em <b>en dedans</b> ou em <b>en dehors</b> , tronco na vertical
2	<b>Livre escolha</b>		Máx.0,40	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha
<b>Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 2 (duas) DB de livre escolha com o maior valor.</b>				
<b>5 DIFICULDADES NO MÁXIMO</b>				
1	W			<b>Onda corporal anteroposterior -</b> Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.
1	W			<b>Onda corporal posteroanterior -</b> Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo
1	W	LIVRE		<b>Onda total à livre escolha</b>
OBS.: Não é possível executar as ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades corporais (DB).				

			
<b>REQUERIMENTOS DO DA</b>			
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3	♯	0,10 cada	<b>3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. (P1 a P13)</b> Obs: Os elementos pré acrobáticos isolados devem ser diferentes dos executados nas Colaborações

<b>1</b>		<b>0,20</b>	<b>1 (uma) combinação de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos.</b> Obs: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados
<b>DCs: MÍNIMO 6 – MÁXIMO 12 (EM ORDEM DE EXECUÇÃO)</b>			
<b>MÁX 1</b>	<b>CL</b>	<b>0,20</b>	<b>Colaboração com elevação/apoio da ginasta</b>
<b>MÍN 3</b>	<b>CC</b>	0,30	Passagem por cima, por baixo ou através das ginastas com 3 ações iguais e sucessivas; <b>Construção de imagem com todas as ginastas</b>
<b>MÍN 3</b>	<b>CR</b>	<b>0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP</b>	Colaborações com rotação corporal

3X 				
REQUERIMENTOS DO DB				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3		<b>LIVRE</b>	Max 0,40	<b>Conforme descrição do COP</b>
		<b>LIVRE</b>	Max 0,40	<b>Conforme descrição do COP</b>
		<b>LIVRE</b>	Conforme o nº de voltas	<b>Conforme descrição do COP</b>
2	<b>DE</b>	<b>LIVRE</b>	Max 0,40	<b>Conforme descrição do COP</b>
1	<b>Livre escolha (DB ou DE)</b>		Max 0,40	<b>Dificuldade Corporal ou Troca (opcional) à livre escolha</b>
* Serão contabilizadas as 3 (três) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 2 (duas) DE e 1 (uma) DB ou DE a livre escolha				
<b>6 DIFICULDADES NO MÁXIMO</b>				
1	<b>W</b>			<b>Onda corporal anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.</b>
1	<b>W</b>	<b>LIVRE</b>		<b>Onda total à livre escolha</b>
<b>MÁX 1</b>	<b>R1</b>	Conforme COP	Base 0,10	1 (um) Risco com 1 Chainé

3X 			
REQUERIMENTOS DO DA			
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3		0,10 cada	<b>3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. (P1 a P13)</b> Obs: Os elementos pré acrobáticos isolados devem ser diferentes dos executados nas Colaborações
<b>DCs: MÍNIMO 5 – MÁXIMO 10 (EM ORDEM DE EXECUÇÃO)</b>			
<b>MÍN 1</b>		0,30	<b>Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 1) – isolada</b>
<b>MÍN 2</b>	<b>CC</b>	<b>0,30</b>	<b>Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho;</b> <b>Construção de imagem com todas ginasta(s)</b>
<b>MÍN 2</b>	<b>CR</b>	0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP	<b>Colaborações com rotação corporal</b>
<b>MÁX 1</b>	<b>CL</b>	<b>0,20</b>	<b>Colaboração com elevação/apoio da ginasta</b>
<b>2</b>	<b>Elementos Fund específico do aparelho</b>	<b>Conforme COP</b>	<b>Bola:</b> 

## 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 pts. 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 pts. **Exceção:** As dificuldades de Rotação, serão avaliadas de acordo com o número de rotações executadas. **1.2.1 Para pivots fouette será avaliado um máximo de 4 retomadas 3 retomadas**
- 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) 1 (uma) onda** obrigatória 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 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.
- 1.7. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 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:
- Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira.
  - Receber o aparelho de uma companheira.
- NOTA:** Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes (sem ser em "boomerang") são válidas. Uma **DE** que não é alta nem longa, não é válida.
- 2.2. O valor base das **DE** é de 0.20 pts.
- 2.3. O valor da **DE** pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG até um valor máximo de 0.40 pts.
- 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 devem 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. **O mesmo grupo de pré-acrobático/ rotações verticais, pode ser usado uma vez no R ou na DE.**

## 3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

### 3.1. Requisitos básicos para R1:

SIMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
---------	------------	------	-------------------

<b>R1</b>	<b>0.10</b>	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 Elemento **R1** não é obrigatório (máximo 1)

3.4. 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. Não serão permitidos critérios de lançamento e recuperação com rotação.

3.5. A recuperação da corda pode ser realizada das seguintes formas, contudo, o **R** não é válido quando apenas uma 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~~

#### 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. Os lançamentos das **DC** devem ser altos (mínimo duas vezes a altura da ginasta) ou longos (mínimo 6 metros, para essa categoria). Se os lançamentos não forem altos ou longos, a **DC** não é válida.

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.  $c \nearrow$  ou  $c \Downarrow$  podem ser combinadas com **CR** por no máximo uma vez em um exercício, colaborações combinadas adicionais não serão avaliadas.

4.8. 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 **do mesmo grupo**), 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 grupo de **pré-acrobático** pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR/  . (Exceto no exercício de ML)

4.10. 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 sem lançamentos longos do aparelho <b>Construção de uma imagem com todas as ginastas</b>
			Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
			Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

**Para mãos livres:**

**CC**

- Passagem por cima, por baixo ou através da(s) **ginasta(s), com 3 ações iguais em sucessão.**
- **Criar** 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 2 (dois) segundos.**

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



**CR**

- Possível utilizar os critérios adicionais de série (+ 0.2, **obrigatoriamente com a primeira rotação passando por obstáculo**), passagem por obstáculo (+ 0.1) e acréscimo no número de ginastas na ação principal (CR2 e CR3) seguindo a descrição do CoP FIG.

## TABELAS DE PENALIDADES

DB		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias ML	Ausência de 1 (uma) Dificuldade Obrigatória (cada vez)

	3 (três) dificuldades corporais (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) <b>DB</b> realizadas
		<b>DB</b> com um valor de base superior a 0.40 pts.
		<b>Executar Dificuldades Combinadas</b>
Dificuldades de Trocas	2 (duas) trocas (no mínimo)	Menos do que 2 (duas) <b>DE</b> (trios <b>e Conjuntos</b> )
Elemento Dinâmico com Rotação	1 (um) <b>R1</b> (no máximo)	Mais do que 1 (um) <b>R</b>
Ondas corporais obrigatórias	1 (uma) onda corporal anteroposterior <b>(ML e aparelho)</b>	Menos que 1 (uma) onda
	1 (uma) onda corporal posteroanterior <b>(ML)</b>	Menos que 1 (uma) onda
	1 (uma) onda total livre <b>(ML e aparelho)</b>	Menos que 1 (uma) onda

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Colaborações	No mínimo 3 (três) <b>CC (ML)</b>	Menos do que 3 (três)
	No mínimo 2 (duas) <b>CC (aparelho)</b>	<b>Menos do que 2 (dois)</b>
	No mínimo 1 (uma) No máximo 1 (uma) <b>CL (ML)</b>	<b>Menos Mais</b> do que 1 (uma)
	No máximo 1 (uma) <b>CL (Conjunto)</b>	Mais do que 1 (uma)
	No mínimo 3 (três) <b>CR (ML)</b>	<b>Menos do que 3 (três)</b>
	No mínimo 2 (duas) <b>CR (aparelho)</b>	Menos do que 2 (duas)
	No mínimo 1 (uma) <b>isolada</b>  <b>ou</b>  <b>(aparelho)</b>	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 pts. para cada combinação ausente.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório 2 (dois) tipos de cada trabalho coletivo. Penalidade de 0.30 pts. para cada tipo de trabalho coletivo ausente.

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

❖ **EXECUÇÃO**

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

**CATEGORIA INFANTIL**

Faixa etária - 11 e 12 anos completos no ano da competição (anos 2011 a 2012)

❖ **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 2022.
- Ginastas que obtiveram as primeiras classificações do ranking geral do Nível II, na proporção de 50% **no TRGR**;
- Ginastas nascidas em 2012 que competiram no TRGR Pré-infantil Individual em 2022 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 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção do ranking de 50% **no TRGR**;
- Ginastas nascidas em 2012 que competiram no **TRGR Pré-infantil Individual** em 2022 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)



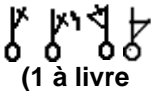


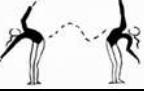

**Provas:**





- ❖ Mãos Livres
- ❖ Bola





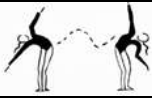
Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

				
<b>REQUERIMENTOS DO DB</b>				
<b>NÚMERO</b>	<b>GRUPO</b>	<b>SÍMBOLO</b>	<b>VALOR</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>
3	^	—	0,30	<b>Grand écart.</b> Preparação em <i>chassé</i> e 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.
		<	0,40	<b>OU</b> <b>Grand écart em círculo.</b> 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		0,30	<b>Equilíbrio em círculo (boucle) com ajuda em relevé.</b> Posição <i>grand écart</i> , Perna livre elevada atrás, com joelho flexionado em ajuda, contato com a cabeça. Manter no mínimo 2 (dois) segundos.
			0,40	<b>OU</b> <b>Perna livre acima em posição de grand écart</b> , tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 (dois) segundos
	○	 (1 à livre escolha)	Conforme o nº de voltas	<b>Perna livre com ajuda em posição de grand écart</b> (360° ou mais) <b>OU</b> <b>Perna livre estendida</b> a 180° à frente <b>OU</b> ao lado. Tronco alinhado. <b>OU</b> <b>Perna livre com ajuda posição em círculo</b> (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados
				<b>OU Pivot em passé (360° ou mais).</b> Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal posicionado em <b>en dedans</b> ou em <b>en dehors</b> , tronco na vertical
1	○		0,20	<b>Illusion (360°) com tronco flexionado à frente</b> Valor: 0.20 pts.
3	<b>Livre escolha</b>		Máx.0,50	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha
<b>Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 3 (três) DB de livre escolha com o maior valor e mais 1 (um) Illusion</b>				
1	W			<b>Onda corporal anteroposterior</b> - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo.
1	W			<b>1 (uma) onda corporal lateral</b> - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo Valor: 0.10 pts. (no máximo 1)
1	W	LIVRE		<b>Onda total à livre escolha</b>
<b>OBS.: Não é possível executar as ondas corporais obrigatórias conectadas a dificuldades corporais (DB).</b>				
1	∧		0,10	<b>Salto "Cabriole" à frente.</b>
<b>Não é possível executar dificuldades combinadas. Se a ginasta executa uma dificuldade combinada, a dificuldade não será avaliada e terá uma penalidade de 0.30 pts</b>				

				
REQUERIMENTOS DO DA				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
2	(P1 a P13)		0,10 cada	<b>2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha.</b> Obs: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré – acrobáticos.
1 combinação	(P1 a P13) Diferente dos isolados		<b>0,30</b>	<b>1 (uma) combinação de 3 (três) elementos pré-acrobáticos.</b> Obs: Os elementos contidos na combinação devem ser diferentes dos elementos isolados.
Não é possível executar elementos pré acrobáticos obrigatórios conectados a dificuldades corporais (DB). Se um elemento está conectado a uma DB, o elemento pré acrobático não será avaliado (não se penaliza)				
1 combinação			<b>0,20</b>	<b>2 (dois) chainé consecutivos</b>

				
REQUERIMENTOS DO DB				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3		LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP
		LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP
		LIVRE	Conforme o nº de voltas	Conforme descrição do COP
3	Livres escolha		Max 0,50	Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha
<b>Serão contabilizadas as 3 (três) DB obrigatórias e as 3 (três) DB de livre escolha com o maior valor</b>				
1	W			<b>1 (uma) onda corporal lateral</b> - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo
1	W	LIVRE		<b>Onda total à livre escolha</b>
1	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) Risco com 1 chainé, e mais 1 rotação ( <b>obrigatório</b> ).  * Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado

				e pernas em quinta posição, executar o(s) chainé(s) e recuperar a corda nas 2 pontas sem ajuda do corpo. * É possível acrescentar critérios de recuperação desde que não sejam realizados com rotação
1	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) Risco com 2 rotações livre (exceto com chainé) <b>(obrigatório)</b> *É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação, desde que não sejam realizados com rotação
1	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) <b>R2</b> com 2 (duas) rotações à escolha, diferentes dos riscos anteriores; <b>(opcional)</b>

REQUERIMENTOS DO DA			
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
2		0,10 cada	<b>2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. (P1 a P13)</b>  Obs: Podem ser realizados com DA e devem ser de grupos diferentes.
Mín 1 Máx 13	DA	Conforme COP	<b>Dificuldade do Aparelho</b> (mínimo 1 e máximo 13). Sendo permitidas 2 (duas) no máximo com elemento pré-acrobático e 6 (seis) no máximo com DBs
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	
1	Elementos Fund do aparelho	Conforme COP	

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

**Máximo de 2 DAs executadas com acrobáticos; e máximo de 6 DAs executadas com DBs**

- Os elementos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de **DA** de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente.

## 1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

1.1. Os elementos de **DB** são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das 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 0.50 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0.30 pts.

**Exceção:** Para as dificuldades de Rotação, a rotação será avaliada de acordo com o número de rotações executadas. **1.3.1 Para pivots fouette será avaliado um máximo de 4 retomadas.**

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 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.

1.6. 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**).

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

**1.8. A dificuldade de salto obrigatória somente será validada se for executada com a posição de braços exigida**

1.8. Equilíbrio "Tour lent" – no máximo 1 (um) em pé plano ou relevé.

## 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 pts.**) ( ) 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 Total (**W**). Uma onda corporal total 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 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.

2.5 Um exercício de ML com menos das 3 (três) Ondas Corporais totais será penalizado em 0.30 pts. 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.—~~Case A série de 3 (três) elementos pré-acrobáticos (ML) seja deve ser executada obrigatoriamente 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. 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 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. A rotação do R (com *Chainé/s*) deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. Se o R—(com *Chainé/s*) não for executado exatamente com a regra abaixo ~~com uma rotação diferente de *chainé*, o risco não será avaliado (não se penaliza).~~

- Lançar corretamente com 2 braços estendidos à frente com o corpo parado e pernas em quinta posição, executar o(s) *chainé(s)* e recuperar a o aparelho.

4.4. As rotações do R2 (obrigatório ou opcional) deverão ser realizadas sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou a recuperação. Estes R2 deverão ser executados com rotações diferentes do *chainé*. Os critérios de lançamento e recuperação não poderão ser executados com rotação.

4.3. O valor de base do **R2** é 0.20 pts. e poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP FIG, podendo ser realizados durante o lançamento e/ou recuperação do aparelho.

4.5. Se a ginasta não apresentar nenhum Elementos Dinâmicos com Rotação com *chainé*, haverá uma penalidade de 0.30 pts.

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 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 mãos (Regra CoP FIG).~~

## 5. TABELAS DE PENALIDADES

### 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
		<b>DB</b> com um valor de base superior à 0.50 pts. <b>Executar Dificuldades Combinadas</b>
	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 <b>DB</b> é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a <b>DB</b> , a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Ondas corporais obrigatórias	1 (uma) Onda corporal lateral ( <b>ML e Bola</b> )	Menos que 1 (uma) onda
	1 (uma) Onda corporal anteroposterior ( <b>ML</b> )	Menos que 1 (uma) onda
	1 (uma) Onda total livre ( <b>ML e Bola</b> )	Menos que 1 (uma) onda
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) <b>R2</b> com um chainé + outra rotação	Ausência de no mínimo 1 (um) elemento
	1 (um) <b>R2</b> com 2 (duas) rotações à escolha, diferentes do <b>R</b> anterior	Ausência de no mínimo 1 (um) elemento <b>Mais de 3 R</b>
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 1 (um) Tour lent	Mais do que 1 (um) Tour lent

### DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Dificuldades de Aparelhos – DA	No mínimo 1 (uma) e no máximo 13 (treze)	Menos de 1 (uma) <b>DA</b>
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 (um)
Elementos Pré-acrobáticos (Aparelhos)	2 (dois) elementos isolados	Menos do que 2 (dois)
Chainé ( <b>ML</b> )	Mínimo 1 (uma) Combinação de 2 (dois) consecutivos	Menos do que 1 (um)

#### ❖ ARTÍSTICO

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

- b) Para os exercícios de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0.50 pts. para cada Combinação ausente.

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

❖ **EXECUÇÃO**

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

**CONJUNTO**

**CATEGORIA INFANTIL**

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2011 a 2012)



É permitida 1 (uma) ginasta de 10 anos (completos no ano da competição) apenas para conjunto.


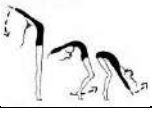
**Observações gerais de participação:**



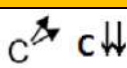


- Cada entidade poderá inscrever até 1 (um) conjunto ou 1 (um) trio.

**Prova:**

- ❖ 5 (cinco) **Bolas pares de Maças**
  - ❖ Trio (3 ginastas): 3 (três) **arcos Cordas**
- a) Tempo do exercício
- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
  - Trios: **1'45" a 2'00"**

<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>5X </span> <span>3X </span> </div>				
REQUERIMENTOS DO DB				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3	^	LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP
	T	LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP
	o	LIVRE	Conforme o nº de voltas	Conforme descrição do COP
2	DE	LIVRE	Max 0,50	Conforme descrição do COP
2	Livre escolha (DB ou DE)		Max 0,50	Dificuldade corporal ou Troca (opcional) à livre escolha
* Serão contabilizadas as 3 (três) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 2 (duas) DE e 2 (duas) DB ou DE a livre escolha <b>7 DIFICULDADES NO MÁXIMO</b>				

1	W	 OU 		<b>Onda corporal anteroposterior</b> - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. <b>OU</b> <b>Onda corporal posteroanterior</b> - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo
1	W	LIVRE		<b>Onda total à livre escolha</b>
<b>MÁX 1</b>	R	Conforme COP	Base 0,20	1 (um) Risco com Chainé

3X 			
REQUERIMENTOS DO DA			
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
1		0,10 cada	<b>1 (um) elemento pré-acrobático isolado à livre escolha. (P1 a P13)</b> Obs: O elemento pré acrobático isolado devem ser diferente dos executados nas Colaborações
<b>DC: MÍNIMO 5 – MÁXIMO 13 (em ordem de execução)</b>			
<b>MÍN 1</b>		0,30	<b>Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 1) – isolada</b>
<b>MÍN 2</b>	<b>CC</b>	<b>0,30</b>	<b>Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho;</b> <b>Construção de imagem com todas ginastas</b>
<b>MÍN 2</b>	<b>CR</b>	<b>0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP</b>	<b>Colaborações com rotação corporal</b>
<b>MÁX 1 (somente Conjunto)</b>	<b>CL</b>	<b>0,20</b>	<b>Colaboração com elevação/apoio da ginasta</b>
<b>2</b>	<b>Elementos Fund específico do aparelho</b>	<b>Conforme COP</b>	Maças:  Corda: 

- 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 pts. 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 pts. 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 pts. 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 de 1 (uma) onda obrigatória~~ 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 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.
- 1.7. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais Totais será penalizado em 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 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 pts.
  - 2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP FIG até um valor máximo de 0.50 pts.
  - 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 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. O mesmo grupo de pré-acrobático/ rotações verticais, pode ser usado uma vez no R ou na DE.
- 2.9. Um máximo de 2 (dois) elementos de DE, em ordem de execução, podem ser realizados com as duas pontas das cordas amarradas juntas (nó). Elementos de DE adicionais com as pontas amarradas juntas não serão válidas para DE.

## 1. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 1.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP.
- 1.2. O valor base do R 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.

## 2. COLABORAÇÕES

- 2.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo em que 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 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.
- 2.4. 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).
- 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. 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 do mesmo grupo) 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.

2.7. O conjunto poderá ter no máximo 1 (uma) DC combinada de CR +  $c \nearrow$  /  $c \Downarrow$  contando apenas como 1 (uma) DC.

2.8. Os lançamentos das DC devem ser altos (mínimo duas vezes a altura da ginasta) ou longos (mínimo 6 metros, para essa categoria). Se os lançamentos não forem altos ou longos, a DC não é válida.

2.9. O mesmo grupo de **pré-acrobático** pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR.

2.10. 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 não serão validados para o **CR**.

2.11. 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 Construção de imagem com todas as ginastas
		$c \nearrow$	Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \Downarrow$	Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

### TABELAS DE PENALIDADES

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 DB com um valor de base superior a 0.50 pts.
Dificuldades de Trocas	<del>3 (três)</del> 2 (duas) trocas DE (no mínimo)	Menos do que <del>3 (três)</del> 2 (duas) DE
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R (máximo)	Mais do que 1 (um) elemento
Ondas Corporais totais	1 (uma) Onda corporal obrigatória anteroposterior ou posteroanterior	Menos que 1 (uma)

	1 (uma) Onda Corporal Total livre	Menos que 1 (uma)
--	-----------------------------------	-------------------

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Colaborações	No mínimo 2 (duas) <b>CC</b>	Menos do que 2 (duas)
	No máximo 1 (um) <b>CL</b>	Mais do que 1 (uma)
	No mínimo 2 (duas) <b>CR</b>	Menos do que 2 (duas)
	No mínimo 1 (um) C ↗ C ↘ <b>(isolado)</b>	Menos do que 1 (um)
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 2008 a 2010).

❖ **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 2022 e obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50% na categoria **no TRGR**.
- Ginastas nascidas em 2010 que competiram individualmente no **TRGR** infantil em 2022 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 2022 e **NÃO** obtiveram as primeiras classificações do ranking geral na proporção de 50% **no TRGR**.
- Ginastas nascidas em 2009 que competiram no **TRGR infantil** Individual em 2022 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
- ❖ Bola

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

 <b>REQUERIMENTOS DO DB</b>				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3	^	LIVRE		Conforme descrição do COP
	T	LIVRE		Conforme descrição do COP
	o	LIVRE	Conforme o nº de voltas	Conforme descrição do COP
4	<b>Livres escolha</b> <b>(Permitido 1 (uma) DB combinada)</b>			Dificuldades corporais (opcionais) à livre escolha. <b>Dentre elas está permitida 1 (uma) DB combinada com valor máximo de 0,80</b>
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 pts.)				
2	W	LIVRE		<b>Onda total à livre escolha</b>
4	R	Conforme COP		No máximo 4 (quatro) R

 <b>REQUERIMENTOS DO DA</b>				
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO	
Mín 1 Máx 15	DA	Conforme COP	Dificuldade do Aparelho (mínimo 1 e máximo 15). Sendo permitidas 3 (três) no máximo com elemento pré-acrobático e 7 (sete) no máximo com DBs	
2	<b>Elementos Fund específico do aparelho</b>	<b>Conforme COP</b>	<b>Arco:</b>   <b>Bola:</b>  	
1	<b>Elementos Fund do aparelho</b>	<b>Conforme COP</b>		

			<b>Arco:</b> ○    ∅  <b>Bola:</b> ↓    ∨
--	--	--	--

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

**Máximo de 3 DAs executadas com acrobáticos; e máximo de 7 DAs executadas com DBs**

- Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente.

## 5. TABELAS DE PENALIDADES

### 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 ( ^, T, δ ) penalidade para cada grupo corporal ausente
		Menos do que 3 (três) Dificuldades Corporais Executadas
		<b>Mais do que 1 (uma) Dificuldade Combinada</b>
Elementos dinâmicos de Rotação (R)	<del>Máximo 5</del> <b>Máximo 4 (quatro)</b>	
Se a <b>DB</b> 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	<b>Cada 1 (uma) onda ausente</b>
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 1 (um)	Mais do que 1 (um)

### 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**

Faixa etária - 13 a 15 anos completos no ano da competição (anos **2008 a 2010**)  
É permitida 1 (uma) ginasta de 12 anos (**completos no ano da competição**) apenas para conjunto.



**OBS: REGULAMENTO DO CONJUNTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024**

**Provas:**


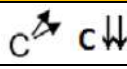

- ❖ 5 (cinco) Cordas
- ❖ 3 (três) Corda

a) Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
- Trios: **1'45" 2'00"**

5X 				
<b>SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024</b>				
3X 				
<b>REQUERIMENTOS DO DB</b>				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3	^	LIVRE		Conforme descrição do COP
	T	LIVRE		Conforme descrição do COP
	o	LIVRE	Conforme o nº de voltas	Conforme descrição do COP

3	DE	LIVRE		Conforme descrição do COP
2	Livre escolha (DB ou DE)			Dificuldade corporal ou Troca (opcional) à livre escolha
* Serão contabilizadas as 3 (três) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 3 (três) DE e 2 (duas) DB ou DE a livre escolha <b>8 DIFICULDADES NO MÁXIMO</b>				
2	W	LIVRE		Onda total à livre escolha
MÁX 1	R	Conforme COP		1 (um) Risco no máximo

3X 			
<b>REQUERIMENTOS DO DA</b>			
<b>DC: MÍNIMO 6 – MÁXIMO 13 (em ordem de execução)</b>			
MÍN 2		0,30	Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas (no mínimo 2, sendo uma de cada) – isolada
MÍN 2	CC	0,30	Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho; Construção de imagem com todas ginastas
MÍN 2	CR	0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP	Colaborações com rotação corporal
MÁX 1	CL	0,20	Colaboração com elevação/apoio da ginasta
2	Elementos Fund específico do aparelho	Conforme COP	Corda: 

~~❖ 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 pts. 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 totais à 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.
- 1.5 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.
- 1.6 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.
- 1.6. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 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 companheiraNOTA 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 pts.
- 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.
- 2.7 **O mesmo grupo de pré-acrobático/ rotações verticais, pode ser usado uma vez no R ou na DE.**

## 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 R 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~~ O trio poderá ter no máximo 2 (duas) DC combinadas de CR +  $c \nearrow$  /  $c \Downarrow$  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 <del>Construção de uma imagem com todas as ginastas</del>
		$c \nearrow$	Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \Downarrow$	Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

**TABELAS DE PENALIDADES (PARA TRIOS; CONJUNTO SEGUE NORMA COP FIG)**

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
		<b>Execução de Dificuldade Combinada</b>
Dificuldades de Trocas	3 (três) trocas (no mínimo)	Menos do que 3 (três) DE
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R (no máximo)	Mais do que 1 (um) R
Ondas corporais totais	2 (duas) Ondas totais livres	Cada 1 (uma) onda ausente

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Colaborações	No mínimo 2 (dois) <b>CC</b>	Menos do que 2 (dois)
	<del>No máximo 1 (uma) <b>CL</b></del>	<del>Mais do que 1 (uma)</del>
	No mínimo 2 (dois) <b>CR</b>	Menos do que 2 (dois)
	No mínimo 1 (um) isolado C↗	Menos do que 1 (um)
	No mínimo 1 (um) isolado C↘	Mais do que 1 (um)
Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 2 (dois) 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 2007 e anteriores).

❖ **O TRGR E O TNGR Adulto terão apenas 1 (um) nível ~~será dividido em 2 (dois) níveis, somente~~** nas provas individuais, com a participação de todas as ginastas inscritas nessa categoria.

**a) ~~Nível I~~**

~~• Ginastas que participaram do TRGR Adulto Individual Nível I ou Nível II em 2022 e obtiveram as primeiras classificações de ranking geral na proporção de 50%.~~

~~• Ginastas nascidas em 2007 que competiram no TRGR Juvenil Individual em 2022 e obtiveram primeiras classificações de ranking geral na proporção de 50% em 2022;~~

**b) ~~Nível II~~**

~~• Ginastas que nunca participaram do TRGR Adulto.~~

~~• Ginastas que participaram do TRGR Adulto Individual no Nível II em 2022 e NÃO obtiveram as primeiras classificações de ranking geral na proporção de 50%;~~


~~• Ginastas nascidas em 2007 que competiram no TRGR Juvenil Individual em 2021 e NÃO obtiveram as primeiras classificações de ranking geral proporção de 50%.~~

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

**Provas:**

- ❖ Maças
- ❖ Fita

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

 <b>REQUERIMENTOS DO DB</b>				
NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
3	^	LIVRE		Conforme descrição do COP
	T	LIVRE		Conforme descrição do COP
	o	LIVRE	Conforme o nº de voltas	Conforme descrição do COP
6	<b>Livres escolha (Permitido 3 (três) DB combinadas)</b>			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 (três) DB combinada				
2	W	LIVRE		<b>Onda total à livre escolha</b>
5	R	Conforme COP		No máximo 5 (cinco) R

REQUERIMENTOS DO DA			
NÚMERO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
Mín 1 Máx 16	DA	Conforme COP	<b>Dificuldade do Aparelho</b> (mínimo 1 e máximo 16). Sendo permitidas 3 (três) no máximo com elemento pré-acrobático e 7 (sete) no máximo com DBs
<b>2</b>	<b>Elementos Fund específicos do aparelho</b>	<b>Conforme COP</b>	<b>Maça:</b> × ⇒ <b>Fita:</b> ∞ ∞ ∞
<b>1</b>	<b>Elementos Fund do aparelho</b>	<b>Conforme COP</b>	<b>Maça:</b> + ○ <b>Fita:</b> ↻ ↻

Os elementos de DA serão avaliados em ordem de execução (independente das faltas de execução da DA). Um elemento adicional de DA não será avaliado (não se penaliza)

**Máximo de 3 DAs executadas com acrobáticos; e máximo de 7 DAs executadas com DBs**

- ❖ Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pt

## 5. TABELAS DE PENALIDADES

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 (∧, T, ↓)
		Penalidade para cada grupo corporal ausente
		Menos de 3 (três) Dificuldades Corporais Executadas
		<b>Mais de 3 Dificuldades Combinadas</b>
Elementos dinâmicos de Rotação (R)	Máximo 5	

Se a <b>DB</b> é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a <b>DB</b> , a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Ondas corporais obrigatórias	2 (duas) Ondas totais livres	Cada 1 (uma) onda ausente
Equilíbrio "Tour lent"	No máximo 1 (um)	Mais de 1 (um)

### DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Dificuldades de Aparelhos – <b>DA</b>	No mínimo 1 (um) e no máximo <b>16 (dezesesseis)</b>	Menos de 1 (uma) <b>DA</b>
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 2007 e anteriores).  
É permitida 1 (uma) ginasta de 15 anos (**completos no ano da competição**) apenas para conjunto.

#### Provas:

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

#### Tempo do exercício

- Conjuntos: 2'15" a 2'30"
- Trios: **1'45" a 2'00"**

5X



**SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024**

3X



**REQUERIMENTOS DO DB**

NÚMERO	GRUPO	SÍMBOLO	VALOR	DESCRIÇÃO
4	∧	LIVRE		Conforme descrição do COP
	T	LIVRE		Conforme descrição do COP
	o	LIVRE		Conforme descrição do COP
4	DE	LIVRE		Conforme descrição do COP
2	Livre escolha (DB ou DE)			Dificuldade corporal ou Troca (opcional) à livre escolha

\* Serão contabilizadas as 4 (quatro) DBs sendo uma de cada Grupo Corporal, 4 (quatro) DE e 2 (duas) DB ou DE a livre escolha  
**10 DIFICULDADES NO MÁXIMO**

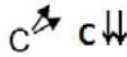
2	W	LIVRE		Onda total à livre escolha
MÁX 1	R	Conforme COP		1 (um) Risco no máximo


3X



**REQUERIMENTOS DO DA**

**DC: MÍNIMO 9 – MÁXIMO 15(em ordem de execução)**

MÍN 3		0,30	Colaboração com lançamentos ou recuperações múltiplas
MÍN 3	CC	0,30	Colaboração sem lançamentos altos e sem lançamentos longos do aparelho; Construção de imagem com todas as ginastas
MÍN 3	CR	0,10-0,20-0,30 ou mais, de acordo com critérios COP	Colaborações com rotação corporal
<del>MÁX 1</del>	<del>CL</del>	<del>0,20</del>	<del>Colaboração com elevação/apoio da ginasta</del>

<b>2</b>	<b>Elementos Fund específico do aparelho</b>	Conforme COP	Arco: 
----------	--	--------------	---

- ❖ Os Grupos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o Código de Pontuação, sendo penalizado 0.30 pts. para cada elemento ausente.

## 5. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 5.1. 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.
- 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~~ **2 (duas) Ondas 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 ou 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 na Tabela 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.
- 5.6. Um exercício com menos de 2 (duas) Ondas Corporais totais será penalizado em 0.30 pts. 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 pts.
- 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 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 **3 (três)** 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 <b>Construção de uma imagem com todas as ginastas</b>
		$c \nearrow$	Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho
		$c \searrow$	Colaboração com recepções múltiplas do aparelho

#### TABELAS DE PENALIDADES

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) <b>DB</b> realizadas
Dificuldades de Trocas	4 (quatro) trocas (no mínimo)	Menos do que 4 (quatro) trocas
Elementos Dinâmicos com Rotação	1 (um) R (no máximo)	Mais do que 1 (um) <b>R</b>
Ondas corporais totais	2 (duas) Ondas totais livres (no mínimo)	Cada <del>1 (uma)</del> Onda ausente

DA		
Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0.30
Colaborações	No mínimo 3 (três) CC	Por cada CC ausente
	<del>No máximo 1 (uma) CL</del>	<del>Mais do que 1 (uma)</del>
	No mínimo 3 (três) CR	Por cada CR ausente
	No mínimo 3 (três) isolados $c \nearrow$ ou $c \searrow$	Por cada ausente

Elementos Fundamentais Específicos do aparelho	Mínimo 2 (dois) de cada	Cada 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.

❖ **EXECUÇÃO**

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

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

<b>Dia – Terça-feira</b>	
Todo o dia	<i>Chegada das Delegações (não haverá treinamento oficial)</i>
<b>Dia – Quarta-feira</b>	
Manhã	<i>Chegada das Delegações</i>
12h00min às 17h00min	Treinamento Oficial (Pré-Infantil Individual e Infantil Conjunto)
<b>18h00min</b>	<b>ABERTURA</b>
<b>19h30min</b>	<b>Congresso Técnico (Categoria Pré-Infantil e Infantil)</b>
<b>Dia – Quinta-feira</b>	
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
18h20min	Premiação Individual Pré-Infantil Nível 1 e 2
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto Infantil
20h15min	<del>Premiação Individual Pré-Infantil Nível 1 e 2</del> Premiação Conjunto Infantil
<b>Dia – Sexta-feira</b>	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial ( <del>Juvenil Adulto</del> Conjunto e <del>Adulto</del> Juvenil Individual)
14h00min às 16h00min	Competição Categorical Infantil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Infantil Nível 1
18h20min	Premiação Individual Infantil Nível 1 e 2
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto Pré-Infantil
20h15min	<del>Premiação Individual Infantil Nível 1 e 2</del> Premiação Conjunto Pré-Infantil
20h30min	<b>Congresso Técnico (Categoria Adulta e Juvenil)</b>
<b>Dia – Sábado</b>	
08h00min às 12h00min	Treinamento Oficial ( <del>Juvenil</del> Adulto Individual e Juvenil <del>Adulto</del> Conjunto)
14h00min às 16h00min	Competição Categoria Juvenil Nível 2
16h15min às 18h15min	Competição Categoria Juvenil Nível 1
18h20min	Premiação Individual Juvenil Nível 1 e 2
18h45min às 20h15min	Competição Conjunto <del>Juvenil</del> Adulto

20h15min	<del>Premiação Individual Adulto Juvenil Nível 1 e 2</del> Premiação Conjunto <del>Adulto Juvenil</del>
<b>Dia – Domingo</b>	
09h00min às 11h00min	Competição Categoria <del>Juvenil Nível 2 Adulto</del>
11h15min às 13h15min	Competição <del>Conjunto Juvenil</del>
13h30min às 15h15min	Competição <del>Conjunto Adulto</del>
<del>13h30min</del>	Premiação Individual <del>Juvenil Adulto Nível 1 e 2</del> Premiação Conjunto <del>Juvenil Adulto</del>

## REGULAMENTO TÉCNICO COPA BRASIL DE CONJUNTOS GINÁSTICA RÍTMICA - 2023

**ATENÇÃO: Este regulamento é PROVISÓRIO e poderá sofrer alterações até a Assembleia Geral da CBG do ano de 2023**

1. A Copa Brasil de Conjuntos é um evento para as categorias Juvenil e Adulto. As competições acontecerão durante os Campeonatos Brasileiros Individuais. O objetivo é oferecer aos clubes de todo o Brasil mais oportunidades de competições em conjunto nas categorias FIG (juvenil e adulto).
2. Em 2023 serão 3 etapas, distribuídas da seguinte forma:
  - Etapa 1 - Categoria Juvenil: 5 cordas
  - Etapa 2 - Categoria Adulto: 5 arcos
  - Etapa 3 - Categoria Juvenil: 5 bolas e Categoria Adulto: misto
3. A etapa 1 será realizada durante o Campeonato Brasileiro Individual Adulto, a etapa 2 será realizada durante o Campeonato Brasileiro Individual Juvenil e a etapa 3 será realizada durante o Campeonato Brasileiro Individual Pré-infantil e Infantil
4. Os Regulamentos Técnicos seguem o REGULAMENTO TÉCNICO CAMPEONATO BRASILEIRO DE CONJUNTOS ILONA PEUKER - GINÁSTICA RÍTMICA - 2023.
5. A Copa Brasil de Conjuntos não tem formação de ranking, ou seja, não dá título de “campeão brasileiro” e sim de “campeão da Copa Brasil de Conjuntos - Etapa 1, 2 ou 3”.

## CATEGORIA JUVENIL

*REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024*

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2008 a 2010)

É permitida uma ginasta de 12 anos (completos no ano da competição)

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

**Provas:**

- ❖ 5 (cinco) Cordas
- ❖ 5 (cinco) Bolas

**Tempo dos exercícios**

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

**Programação:**

- a) Competição Geral com caráter de final - participam todos os conjuntos

**Premiação:**

- a) Medalhas do 1º ao 3º lugar.

**OBSERVAÇÃO:**

\* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) nas competições de conjunto. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação Geral.

## CATEGORIA ADULTA

*REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP - FIG 2022/2024*

Faixa etária - A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2007 e anteriores).

É permitida uma ginasta de 15 anos (completos no ano da competição)

**Provas:**

- ❖ 5 (cinco) Arcos
- ❖ 3 (três) fitas e 2 (duas) bolas

**Tempo dos exercícios**

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

**Programação:**

- a) Competição Geral com caráter de final - participam todos os conjuntos

**Premiação:**

- a) Medalhas do 1º ao 3º lugar.

**OBSERVAÇÃO:**

\* É permitida a participação da Entidade com duas Equipes (A e B) para competições de conjunto. Neste caso, somente uma Equipe (A) poderá participar da premiação Geral.

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

***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.***

**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.