



# FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

Rua Alcântara Machado, nº 80 – 2º andar – sala 23. CEP: 03102-000 – São Paulo.

Fone: (11) 3208-5680 – (11) 3675-4063

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

## REGULAMENTO TÉCNICO

### CAMPEONATO ESTADUAL DE CONJUNTOS, DUPLAS E TRIOS DE GINÁSTICA RÍTMICA 2022

**Este regulamento é regido pelo Código de Pontuação de Ginástica Rítmica da FIG e baseado nos Regulamentos Específicos da CBG.**

#### PARTICIPAÇÃO:

- É aberta a participação de qualquer entidade filiada.
- Cada Entidade poderá inscrever até 01 (um) conjunto, 01 (uma) dupla e 01 (um) trio.
- Uma mesma ginasta só poderá ser inscrita no conjunto ou na dupla ou no trio.

**INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão ser realizadas até a data constante no calendário da FPG, mediante o GERENCIADOR. (ginastica virtual). O pagamento das taxas deve ser efetuado através de BOLETO, que será enviado após o ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES, com vencimento de até 07 (SETE) dias uteis, com os valores calculados conforme o código de taxas da FPG.

#### CATEGORIA PRÉ - INFANTIL

Faixa Etária: 09 e 10 anos completos no ano da competição (anos 2012/2013)

Provas:

- ✓ Mãos livres (5 ginastas)
- ✓ Dupla (02 ginastas): 2 (dois) Arcos
- ✓ Trio (03 ginastas): 3 (três) Cordas

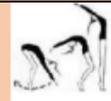
Tempo de exercício – Conjunto: 2'15" a 2'30"

Duplas: 1'15" a 1'30"

Trios: 1'45" a 2'00"

REQUERIMENTOS				
	<b>BD 3+3</b>			<b>Grand ecart.</b> Preparação em chassé e saltar com afastamento de pernas simultaneamente em 180° com forma definida e fixa. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
				<b>Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano.</b> Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 segundos.
				<b>Pivot perna livre estendida na horizontal 90° (360° ou mais) os braços em terceira posição. OU pivot em passé (360° ou mais),</b> perna livre flexionada, joelho na altura horizontal e posicionado em "em dehor" ou "em dedans", tronco na vertical.
		<b>BD's livres</b>		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 03 (três) dificuldades de livre escolha.				
<b>W</b>		Onda corporal anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts. (Máximo 01)		

		Onda Corporal posteroanterior. Valor: 0,10ptos (máximo 01).
	<b>W</b>	1 onda total a livre escolha Valor: 0,10 ou 0,20 pts (máx. 01).
ACROBÁTICOS		3 pré-acrobáticos isolados diferentes dos usados nas colaborações.
<b>DC</b> Dificuldade de Colaboração (mínimo de 06/máximo 10)	<b>CL</b>	Colaborações com elevação/apoio da ginasta (mínimo 1)
	<b>CC</b>	Colaborações sem rotação (mínimo 03)
	<b>CR</b>	Colaborações com rotação (mínimo 02)

REQUERIMENTOS					
Dupla  2 ! Ou	<b>DB</b> Mín. 3	BD+ED Máx. 6 +1 dificuldade de livre escolha		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com valor máximo de 0,40 pts.
				1	
	1				
Trio  3	<b>DE</b> Mín. 2		02 (duas) DEs, com valor máximo de 0,40 pts 01 dificuldade de livre escolha, valor máximo de 0,40 pt.		
	<b>W</b>	01 Onda total a livre escolha. Valor: 0,10 pts			
		<b>Onda corporal anteroposterior</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pt.(máx. 01)			
	<b>R1</b>	01 Risco com 01 rotação em chainé (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação). (Máximo 01).			
	<b>acrobático</b>		02 pré-acrobáticos isolados diferentes dos usados nas colaborações		
<b>DC</b> Dificuldade de Colaboração (mínimo de 06/máximo 10)	<b>CC</b>	Colaborações sem lançamentos altos ou longos (mínimo 03)			
	<b>CL</b>	Colaborações com elevação/apoio da ginasta (máximo 01) – somente trio			
		Colaborações com lançamento ou recuperação de múltiplos aparelhos (mínimo 01 – isolada)			
	<b>CR</b>	Colaboração com rotação corporal (mínimo 02)			

- Os requerimentos para as duplas e trios são os mesmos que para os conjuntos.
- Os grupos fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o COP/FIG, sendo penalizado 0,30 para cada elemento ausente.

## 1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- Os elementos de DBs são dificuldades obrigatórias para mãos livres. Todos os elementos de DBs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do código de pontuação.
- O valor máximo das DBs é de 0,40 pts. Se um conjunto/dupla/trio apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts. **Exceção: Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.**
- Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas. (02 na dupla e 03 nos trios).

- 1.4. O conjunto deve ter a presença das 02 (duas) ondas obrigatórias, mais 01 (uma) onda corporal total (W). As duplas e trios devem ter 01 (uma) onda obrigatória e 01 (uma) onda corporal total (W) de livre escolha.

**NOTA:**

- 1- Uma onda corporal total (W) é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos de corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 2- Cada onda corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 ginastas (conjunto), 02 ginastas (dupla) e 03 ginastas (trio). Se esse requisito não for cumprido, a onda Corporal Total (W) não será válida.
- 3- A onda corporal Total poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldades 11 (#28), e na tabela de dificuldade 13 (#4) no código de pontuação; um elemento técnico fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DBs presentes nas tabelas. Ou poderá ser ondas corporais Totais que são modificações de ondas DB. Essas ondas modificadas não exigem elemento técnico, o aparelho deve estar em movimento (não estático) e elas podem ser repetidas.
- 1.5. Um exercício com menos de 02 ondas corporais totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente.

## 2. DIFICULDADE DE TROCA (DE)

- 2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das 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 serão válidas como DE.

- 2.2. O valor base das DEs é de 0,20 pts.
- 2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no COP até um valor máximo de 0,40 pts.
- 2.4. Os critérios adicionais podem ser iguais ou diferentes e só serão válidos quando executados pelas ginastas (02 na dupla e 03 nos trios).
- 2.5. Para esta categoria os lançamentos longos serão determinados pela distância de no mínimo 6 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. A DE será válida.
- 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. No máximo um elemento de DE (em ordem de execução) poderá ser realizado com as pontas da corda amarradas (com nó); elementos de DE adicionais com as pontas amarradas (nó) não serão válidos para DE.

## 3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 3.1. Requisitos básicos para R1:

Símbolo	Valor base	Ação	Descrição da Base
R1	0,10	01 rotação "chainé"	01 lançamento grande

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

- 3.3. O valor de base do R1 (0,10) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no COP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.
- 3.4. A recuperação da corda pode ser realizada da seguinte forma, contudo o R não é válido quando apenas 1 ponta da corda é recuperada.
- Uma ponta em cada mão sem apoio em qualquer parte do corpo
  - Recuperação mista
  - As duas pontas da corda amarradas juntas (nó)

#### 4. COLABORAÇÕES

- 4.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 4.2. Todas as ginastas devem participar da ação da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Todas as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas no conjunto (02 na dupla e 03 nos trios) devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a idéia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 4.4. É possível executar as DC's em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados entre si. (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 4.5. Uma nova colaboração só pode iniciar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receber seu aparelho.
- 4.6.  $c \rightarrow$  ou  $c \downarrow$  podem ser combinadas com CR por no máximo 1 vez no exercício; colaborações combinadas adicionais não serão avaliadas.
- 4.7. Um Máximo de 03 (três) elementos de CR, em ordem de execução, podem ser executados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de CR adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão validados para o CR.
- 4.8. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em série) em outra Cr (independentemente de que seja uma variação diferente) esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 4.9. O mesmo pré-acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR;
- 4.10. Cada grupo de pré-acrobático pode ser usado uma vez no R ou na DE.
- 4.11. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do COP.

Valor			Tipos de colaboração
0,10	0,20	0,30	
<b>CR</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboração com lançamentos altos/longos/grande do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o vôo do aparelho</li> </ul>
	<b>CL</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboração com elevação/apoio das ginastas</li> </ul>
		<b>CC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboração sem lançamentos altos ou longos do aparelho*</li> </ul>
		$c \rightarrow$	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho</li> </ul>
		$c \downarrow$	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboração com recuperações múltiplas do aparelho</li> </ul>

**\*Para Mãos Livres:**

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

**5. TABELAS DE PENALIDADES**

D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias ML	Ausência de uma dificuldade Obrigatória (cada vez)
	3 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma dificuldade de cada grupo corporal não realizada simultaneamente, sucessivamente ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão por todas as ginastas. Menos de 03 DB's realizadas DB com um valor de base superior a 0,40
Dificuldades de trocas	2 trocas no mínimo	Menos do que 02 (duplas e trios)
RISCOS	01 R1 (máximo)	Mais do que 01
Onda Corporal	01 onda corporal anteroposterior (ML)	Menos do que 01
	01 onda corporal posteroanterior (ML)	Menos do que 01
	01 onda total livre	Menos do que 01

D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
COLABORAÇÕES	Mínimo 03 <b>CC</b>	Menos do que 03
	Mínimo 01 <b>CL</b> (ML) Máximo 01 <b>CL</b> (Trio)	Menos do que 01 Mais do que 01
	Mínimo 02 <b>CR</b>	Menos do que 02
	Mínimo 01 <i>c↗ c↘</i>	Menos do que 01
ELEMENTOS FUNDAMENTAIS ESPECÍFICOS DO APARELHO	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

❖ **ARTISTICO**

- Nota final do artístico: 10 pontos no máximo, conforme o COP de GR da FIG.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 03 Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0,50 pts para cada combinação ausente.
- Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório 02 tipos de cada trabalho coletivo. Penalidade de 0,30 para cada tipo de trabalho ausente.

❖ **EXECUÇÃO**

Faltas Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme código de pontuação de GR da FIG.

OBSERVAÇÃO.: Nos conjuntos de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da

CBG.

## PREMIAÇÃO:

- Medalhas do 1º ao 3º lugar para as ginastas dos conjuntos/duplas/trios
- Troféu para os Conjuntos 1º ao 3º lugar

## CATEGORIA INFANTIL

Faixa Etária: 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2010/2011)

É permitida uma ginasta de 10 anos (ano 2011)

Provas: 05 (cinco) BOLAS  
 05 (cinco) CORDAS  
 Dupla (02 ginastas): 2 (duas) cordas  
 Trios (03 ginastas): 3 (três) arcos

Tempo de exercício – Conjunto 2'15" a 2'30"

Duplas: 1'15" a 1'30"

Trios: 2'00"

REQUERIMENTOS					
5 5  5  Ou  Dupla 2  Ou Trio 3	<b>DB</b> Mín. 3	DB + DE Máx. 7		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com valor máximo de 0,50 pts.
				1	
				1	
	<b>DE</b> Mín. 2	2 dif. DB ou DE	02 (duas) trocas, com valor máximo de 0,50 pts		
			02 (duas) dificuldades de livre escolha, valor máximo 0,50 pt.		
	<b>W</b>	01 Onda total à livre escolha. Valor: 0,10 pto			
	 ou	<b>Onda corporal anteroposterior</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pt (máximo 01)			
	 ou	<b>Onda corporal posteroanterior</b> – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pt (máximo 01)			
	<b>acrobático</b>	 01(um) pré-acrobático isolado diferente dos utilizados nas colaborações			
	<b>R2</b>	01 Elemento Dinâmico com Rotação com duas rotações (máximo 1).			
<b>CC</b>	Colaboração sem lançamentos alto/longo do aparelho (mínimo 03)				
<b>CL</b>	Colaboração com elevação/apoio da ginasta (máximo 1) – somente trio e conjunto				
	Colaborações com lançamentos e recuperações múltiplas (mínimo 1) - isolada				
<b>CR</b>	Colaborações com rotação corporal (mínimo 03)				

- Os requerimentos para as duplas e trios são os mesmos que para os conjuntos.
- Os grupos fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o COP/FIG, sendo penalizado 0,30 para cada elemento ausente.

### 1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Todos os elementos de BDs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjuntos/duplas/trios.

- 1.2. O valor máximo das DBs é de 0,50 pts. Se um conjunto/ duplas/trios apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts. Exceção.: **Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.**
- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto (02 na dupla e 03 nos trios)
- 1.4. O conjunto/dupla/trio deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias mais uma onda total (W).

**NOTA:**

- 1- Uma onda corporal total (W) é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos de corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
  - 2- Cada onda corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 ginastas(conjunto), 02 ginastas (dupla) e 03 ginastas (trio). Se esse requisito não for cumprido, a onda Corporal Total (W) não será válida.
  - 3- A onda corporal Total poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldades 11 (#28) , e na tabela de dificuldade 13 (#4) no código de pontuação; um elemento técnico fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DBs presentes nas tabelas. Ou poderá ser ondas corporais Totais que são modificações de ondas DB. Essas ondas modificadas não exigem elemento técnico, o aparelho deve estar em movimento (não estático) e elas podem ser repetidas.
- 1.5. Um exercício com menos de 2 Ondas corporais Totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente

## **2. DIFICULDADES DE TROCA (DE)**

- 2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das ações:
  - c) Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira
  - d) Receber o aparelho de uma companheira

Nota: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes serão válidas como DE.

- 2.2. O valor base das DEs é de 0,20 pts.
- 2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no COP até um valor máximo de 0,50 pts.
- 2.4. Os critérios adicionais podem ser iguais ou diferentes e só serão válidos quando executados pelas ginastas (02 na dupla e 03 nos trios).
- 2.5. Para esta categoria os lançamentos longos serão determinados pela distância de no mínimo 6 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 sod 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. A DE será válida.
- 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. No máximo um elemento de DE (em ordem de execução) poderá ser realizado com as pontas da corda amarradas (com nó); elementos de DE adicionais com as pontas amarradas (nó) não serão válidos para DE.

## **3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R).**

- 3.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do COP.
- 3.2. O valor base do R2 pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no COP, com exceção do número de rotações. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o vôo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho.

#### 4. COLABORAÇÕES

- 4.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 4.2. Todas as ginastas devem participar da ação da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Todas as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.
- 4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas no conjunto (02 na dupla e 03 nos trios) devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a idéia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 4.4. É possível executar as DC's em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados entre si. (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 4.5. Uma nova colaboração só pode iniciar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receber seu aparelho.
- 4.6.  podem ser combinadas com CR por no máximo 1 vez no exercício; colaborações combinadas adicionais não serão avaliadas.
- 4.7. Um Máximo de 03 (três) elementos de CR, em ordem de execução, podem ser executados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de CR adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão validados para o CR.
- 4.8. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em série) em outra Cr (independentemente de que seja uma variação diferente) esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 4.9. O mesmo pré-acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR;
- 4.10. Cada grupo de pré-acrobático pode ser usado uma vez no R ou na DE.
- 4.11. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do COP.

Valor			Tipos de colaboração
0,10	0,20	0,30	
<b>CR</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboração com lançamentos altos do aparelho e rotação dinâmica do corpo durante o vôo do aparelho</li> </ul>
	<b>CL</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboração com elevação/apoio das ginastas</li> </ul>
		<b>CC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboração sem lançamentos altos ou longos do aparelho</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboração com lançamentos múltiplos do aparelho</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboração com recuperações múltiplas do aparelho</li> </ul>

#### 5. TABELA DE PENALIDADES

D1 – D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades corporais	3 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma dificuldade de cada grupo corporal não realizada simultaneamente, sucessivamente ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão por todas as ginastas. Menos de 03 DB's realizadas DB com um valor de base superior a 0,50
Dificuldades de trocas	3 trocas no mínimo	Menos do que 03
RISCOS	01 R2 (máximo)	Mais do que 01
Onda Corporal	01 onda corporal anteroposterior ou posteroanterior	Menos do que 01
	01 onda corporal total livre	Menos do que 01

#### D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
COLABORAÇÕES	Mínimo 03 <b>CC</b>	Menos do que 03
	Máximo 01 <b>CL</b>	Mais do que 01
	Mínimo 02 <b>CR</b>	Menos do que 02
	Mínimo 01 <i>c↗ c↘</i>	Menos do que 01
ELEMENTOS FUNDAMENTAIS ESPECÍFICOS DO APARELHO	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

#### ❖ ARTÍSTICO

Nota final do artístico: 10 pontos no máximo, conforme o COP de GR da FIG.

#### ❖ EXECUÇÃO

Nota final de Execução = 10 pontos no máximo, conforme código de pontuação de GR da FIG.

#### PREMIAÇÃO:

- Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho/duplas e trios
- Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar no somatório geral

### CATEGORIA INFANTO - JUVENIL

Faixa Etária: 13 e 14 anos, completos no ano da competição (anos 2008/2009)

É permitida uma ginasta de 12 anos (ano 2010) apenas para o conjunto

Provas: 05 (cinco) BOLAS  
05 (cinco) CORDAS  
Dupla (02 ginastas): 2 (duas) Cordas  
Trios (03 ginastas): 3 (três) Bolas

Tempo de exercício – Conjunto 2'15" a 2'30"

Duplas: 1'15" a 1'30"

Trios: 2'00"

REQUERIMENTOS					
5 	DB Mín. 3	BD+ED Máx. 8		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo
		2 Dif DB ou DE livre escolha		1	
			1		
5 	DE (Mín. 3)	03 (três) trocas			
		02 (duas) dificuldades de livre escolha			
Ou Dupla	W	02 ondas totais à livre escolha (mínimo 02)			
2 	R2	01 Risco com duas rotações (máximo 1)			
	CC	Colaborações sem lançamentos alto/longo do aparelho (mínimo 03)			
	CL	Colaborações com elevação/apoio da ginasta (máximo 01) – somente trio e conjunto			
Ou Trio		Colaborações com lançamentos ou recuperações múltiplas (mínimo 02), sendo 01 de cada tipo, somente para trios e conjuntos			
3 	CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 04).			

- Os requerimentos para as duplas e trios são os mesmos que para os conjuntos.
- Os grupos fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA de acordo com o COP/FIG, sendo penalizado 0,30 para cada elemento ausente.

## 1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

- 1.1. Todos os elementos de BDs para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjuntos/duplas/trios.
- 1.2. O valor máximo das DBs é de 0,50 pts. Se um conjunto/ duplas/trios apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts. Exceção.: **Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.**
- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto (02 na dupla e 03 nos trios)
- 1.4. O conjunto/dupla/trio deve ter a presença das 2 (duas) ondas obrigatórias mais uma onda total (W).

### NOTA:

- 1- Uma onda corporal total (W) é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos de corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.
- 2- Cada onda corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 ginastas(conjunto), 02 ginastas (dupla) e 03 ginastas (trio). Se esse requisito não for cumprido, a onda Corporal Total (W) não será válida.
- 3- A onda corporal Total poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldades 11 (#28) , e na tabela de dificuldade 13 (#4) no código de pontuação; um elemento técnico fundamental ou não fundamental do aparelho é exigido para as ondas corporais totais que são DBs presentes nas tabelas. Ou poderá ser ondas corporais Totais que são modificações de ondas DB. Essas ondas modificadas não exigem elemento técnico, o aparelho deve estar em movimento (não estático) e elas podem ser repetidas.

1.5. Um exercício com menos de 2 Ondas corporais Totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente

## **2. DIFICULDADES DE TROCA (DE)**

2.1. Para validar uma troca de aparelhos todas as ginastas devem participar das ações:

e) Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira

f) Receber o aparelho de uma companheira

NOTA: Apenas as trocas com lançamentos altos, longos ou grandes serão válidas como DE.

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

2.3. O valor da DE pode ser aumentado por todos os critérios previstos no COP.

2.4. Os critérios adicionais podem ser iguais ou diferentes e só serão válidos quando executados pelas ginastas (02 na dupla e 03 nos trios).

2.5. Para esta categoria os lançamentos longos serão determinados pela distância de no mínimo 6 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. A DE será válida.

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. No máximo um elemento de DE (em ordem de execução) poderá ser realizado com as pontas da corda amarradas (com nó); elementos de DE adicionais com as pontas amarradas (nó) não serão válidos para DE.

## **3. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R).**

3.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do COP.

3.2. O valor base do R2 pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no COP, com exceção do número de rotações. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o voo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho.

3.3. A recuperação da corda pode ser realizada da seguinte forma, contudo o R não é válido quando apenas 1 ponta da corda é recuperada.

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

## **4. COLABORAÇÕES**

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

4.2. Todas as ginastas devem participar da ação da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Todas as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta sem contato ou por meio dos aparelhos.

4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas no conjunto (02 na dupla e 03 nos trios) devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a idéia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.

- 4.4. É possível executar as DC's em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados entre si. (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 4.5. Uma nova colaboração só pode iniciar quando a DC anterior estiver completa: quando a ginasta da ação principal receber seu aparelho.
- 4.6.  $c \nearrow$  ou  $c \searrow$  podem ser combinadas com CR por no máximo 1 vez no exercício; colaborações combinadas adicionais não serão avaliadas.
- 4.7. Um Máximo de 03 (três) elementos de CR, em ordem de execução, podem ser executados com as duas pontas da corda amarradas juntas (nó); elementos de CR adicionais com as pontas amarradas juntas (nó) não serão validados para o CR.
- 4.8. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado uma vez em uma CR, isolado, em uma série ou repetido, em qualquer ordem, dentro de uma CR. Se um grupo de elementos pré-acrobáticos se repete (isolado ou em série) em outra Cr (independentemente de que seja uma variação diferente) esta CR não será válida. Cada grupo de elementos pré-acrobáticos pode ser realizado no solo e com apoio da companheira/s. Estes são considerados elementos diferentes.
- 4.9. O mesmo pré-acrobático pode ser usado uma vez na CC e outra vez na CR;
- 4.10. Cada grupo de pré-acrobático pode ser usado uma vez no R ou na DE.
- 4.11. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do COP.

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

## 5. TABELA DE PENALIDADES

### D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades corporais	3 dificuldades (mínimo)	Ausência de uma dificuldade de cada grupo corporal não realizada simultaneamente, por todas as ginastas.  Menos de 03 DB's realizadas
Dificuldades de trocas	3 trocas no mínimo	Menos do que 03
RISCOS	01 R2 (máximo)	Mais do que 01
Onda Corporal	02 Ondas totais livres	Menos que 02

### D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
COLABORAÇÕES	Mínimo 03 <b>CC</b>	Menos do que 03
	Máximo 01 <b>CL</b>	Mais do que 01
	Mínimo 04 <b>CR</b>	Menos do que 04
	Mínimo 01 $c \nearrow$	Menos do que 01

	Mínimo 01 <i>c↓</i>	Menos do que 01
ELEMENTOS FUNDAMENTAIS ESPECÍFICOS DO APARELHO	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente não realizados simultaneamente ou em rápida sucessão

❖ **ARTISTICO**

Nota final do artístico: 10 pontos no máximo, conforme o COP de GR da FIG.

❖ **EXECUÇÃO**

Nota final de Execução = 10 pontos no máximo, conforme código de pontuação de GR da FIG.

**PREMIAÇÃO:**

- Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho/duplas/trios
- Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar no somatório geral dos conjuntos.

## CATEGORIA JUVENIL

Faixa Etária: 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2007/2008/2009).

É permitida uma ginasta de 12 anos (2010).

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

Provas:

- 05 cordas
- 05 bolas

Tempo de exercício – 2'15" a 2'30"

*REGULAMENTO SEGUE AS NORMAS DO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO – FIG 2017/2020 – PARA JUNIOR*

**PREMIAÇÃO:**

- Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho
- Troféus e medalhas do 1º ao 3º lugar no somatório geral

## CATEGORIA ADULTO

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

É permitida a participação de uma ginasta de 15 anos (2007).

Provas:

- 05 arcos
- 03 fitas e 02 bolas

Tempo de exercício – 2'15" a 2'30"

*REGULAMENTO SEGUE AS NORMAS DO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO – FIG 2017/2020 – PARA SENIOR*

**PREMIAÇÃO:**

- Medalhas do 1º ao 3º lugar por aparelho

- Troféus e medalhas do 1° ao 3° lugar no somatório geral

**COMITÊ TÉCNICO DE GR/2022.**