REGULAMENTO TÉCNICO CAMPEONATO ALAGOANO DE GINÁSTICA RÍTMICA - 2021

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

1. GENERALIDADES

O Campeonato Alagoano de Ginástica Rítmica é um evento aberto a qualquer entidade do Estado de Alagoas, desde que a mesma esteja federada/vinculada à Federação; e a ginasta esteja federada junto à Federação Alagoana de Ginástica.

2. DA DIVISÃO DOS NÍVEIS

O Campeonato Alagoano acontecerá em 2 níveis:
Nível I – Ginastas que já participaram de Campeonatos Brasileiros.
Nível II – Ginastas que competiram no Torneio Estadual, nível A, e se classificaram entre os 3 1°s lugares;
Ginastas que já participaram de Torneios Regionais ou Nacionais e ginastas que não se incluam no Nível I.

CATEGORIA MIRIM

Faixa etária – 7 até 8 anos completos no ano da competição (anos 2013/2014).

Programação:

1. **Competição Individual Geral**: Participam todas as ginastas.

❖ A Equipe será composta por uma quantidade livre de ginastas.

❖ Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 02 (dois) exercícios para concorrer no Individual Geral.

❖ Os resultados obtidos irão determinar:

a) Premiação do Individual Geral;
b) Premiação do Individual por Aparelho.

Premiação:

a) **Campeão Por Categoria**: Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 03 (três) melhores notas em cada aparelho + a nota final dos Conjuntos.
b) **Individual geral**: Medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 02 (duas) notas obtidas pela ginasta.
c) **Individual por aparelho**: Medalhas do 1º ao 3º lugar.
d) Medalhas de participação para todas as ginastas não medalhistas.

Prova:

- ❖ Mãos Livres
- ❖ Bola

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

REQUERIMENTOS				
	BD 3 +1		1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,30 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD’s livres		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor **máximo de 0,40 pts.**
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e 01 (uma) dificuldade de livre escolha com o maior valor.			
		Onda Corporal Anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)		
	S	**Combinação de Passos de Dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)		
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.		

REQUERIMENTOS				
	BD 3 +1		1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,30 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD’s livres		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor **máximo de 0,40 pts.**
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e 01 (uma) dificuldade de livre escolha com o maior valor.			
		Onda Corporal Anteroposterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)		
		02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.		
	S	**Combinação de Passos de Dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)		
	R	**Elementos Dinâmicos de Rotação** (máximo 01). R1, R2, R3, ... ***		
	AD	**Dificuldade do Aparelho** - não há mínimo ou máximo e segue a descrição do COP.		

** Poderá ser realizado o EDR (risco) com apenas uma rotação (R1). A rotação do R1 deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. 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. Ao valor de base do R1 (0,10) pode ser acrescentado até 0,30 pontos de critérios no máximo.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP.

O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP.

O valor máximo das BDs obrigatórias é de 0,30 pontos.

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

Se uma ginasta apresenta mais de 01 (uma) dificuldade à livre escolha em mãos livres, a dificuldade executada corretamente e com maior valor será contabilizada, respeitando o valor máximo de 0,40, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.

Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pontos. **Exceção: Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.**

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

2. ONDAS CORPORAIS

Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 **(primeiro símbolo).**

Onda terminando em *relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts -- execução técnica).*

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.

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

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré--acrobáticos isolados.

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

Os elementos pré--acrobáticos utilizados para as AD's poderão ser contabilizados também para os que deverão ser realizados isolados (6). Exemplo: AD de grande rolamento da bola em uma estrela. Valor: 0,30 AD + 0,10 pré--acrobático isolado.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

Nesta categoria é opcional a execução de 01 (um) R1.

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

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).

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.

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

5. TABELAS DE PENALIDADES

D1--D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldade Obrigatória de rotação	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória de rotação na meia ponta
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (^, T,) -- penalidade para cada grupo corporal ausente
		BD com um valor de base superior a 0,40
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a BD, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		

Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

D3--D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos	03 elementos isolados	Menos do que 03

❖❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10,00 pontos no máximo.

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

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

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

Programação:

1. Competição Individual Geral: Participam todas as ginastas.

- ❖ A Equipe será composta por uma quantidade livre de ginastas.
- ❖ Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 02 (dois) exercícios para concorrer no Individual Geral.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:

c) Premiação do Individual Geral;
d) Premiação do Individual por Aparelho.

Premiação:

a) Campeão Por Categoria: Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 03 (três) melhores notas em cada aparelho + a nota final dos Conjuntos.
b) Individual geral: Medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 02 (duas) notas obtidas pela ginasta.
c) Individual por aparelho: Medalhas do 1º ao 3º lugar.
d) Medalhas de participação para todas as ginastas não medalhistas.

Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

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

REQUERIMENTOS				
	BD 3 + 2			***Grand écart.*** Preparação em *chassé* e saltar abrindo as pernas simultaneamente em 180º com forma bem definida e fixada. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
				Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos (pode ser *relevé* ou pé plano).
			(um à escolha)	**Pivot *en attitude* (360º ou mais).** Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente. **OU Pivot *en passé* (360º ou mais).** Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal e posicionado lateralmente **em andeor**, tronco na vertical.
		BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 02 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			

		Onda corporal anteroposterior -- Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).

	S	**Combinação de passos de dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02).
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.
		01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,20 pts.
		01 (um) *chainé.* Valor: 0,10 pts (máximo 01).

REQUERIMENTOS				
	BD 3 + 2		**1**	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,40 pts.
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
	Serão contabilizadas as 03(três) dificuldades corporais exigidas e as 02 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			
				Onda corporal anteroposterior -- Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
	S			**Combinação de passos de dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02).
				Três elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.
	R_1			01 Risco com 01 rotação (*Chainé).* (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) **(Máximo 01)**
	R_2			01 Risco com 02 rotações (CODIGO FIG) (Não obrigatório -- Máximo 01)
	AD			**Dificuldade do Aparelho** (não há mínimo ou máximo).

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

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA	
	-- Salto ou saltito com dupla rotação da corda -- Série (mín. 3) de saltitos com passagem por dentro da corda com mudança de direção (além da já exigida como GF)

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP.

O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP.

O valor máximo das BDs é de 0,40 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pontos.

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

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

Se uma ginasta apresenta mais de 03 (três) dificuldades à livre escolha em mãos livres, as 03 (três) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.

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

2. ONDAS CORPORAIS

Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 **(primeiro símbolo).**

Onda terminando em *relevé (caso contrário, penalidade 0,10 pts -- execução técnica).*

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.

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

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1 Somente se contabilizarão, como máximo, 03 (três) elementos pré--acrobáticos isolados.

3.2 A combinação de elementos pré--acrobáticos somente é válida se é realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos podem ser iguais ou diferentes (ML).

3.3 Caso a série de 02 (dois) elementos pré--acrobáticos (ML) seja executada com troca do eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível e em conformidade com o item 3.2, será aplicada bonificação +0,10 pontos (apenas uma vez).

A execução de uma série de 03 (três) elementos pré--acrobáticos não é suficiente para validar a exigência obrigatória da categoria, que é de uma série de 2 (dois) elementos pré--acrobáticos (ML).

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

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

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

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

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

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

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).
O valor de base do R1 (0,10) ou do R2 (0,20) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.
Pode ser utilizada uma segunda rotação no R1 como critério de recuperação na rotação, com a condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual. (Regra CoP FIG). Não é permitida usar uma rotação no lançamento do R1.

5. TABELAS DE PENALIDADES

D1--D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (^, T,) -- penalidade para cada grupo corporal ausente
		BD com um valor de base superior a 0,40
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a BD, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade)		
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01	Menos do que 01

D3--D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Dinâmicos com Rotação	Mínimo de 01 R1	Ausência de no mínimo 01
	Máximo de 01 R2	Mais do que 01 R2
Elementos Acrobáticos	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos (ML)	Menos do que 01

❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

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

CATEGORIA INFANTIL

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

Programação:

Competição Individual Geral: Participam todas as ginastas.

- ❖ A Equipe será composta por uma quantidade livre de ginastas.
- ❖ Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 02 (dois) exercícios para concorrer no Individual Geral.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:

  e) Premiação do Individual Geral;
  f) Premiação do Individual por Aparelho.

Premiação:

a) **Campeão Por Categoria**: Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 03 (três) melhores notas em cada aparelho + a nota final dos Conjuntos.
b) **Individual geral**: Medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 02 (duas) notas obtidas pela ginasta.
c) **Individual por aparelho**: Medalhas do 1º ao 3º lugar.
d) Medalhas de participação para todas as ginastas não medalhistas.

Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Maças

a) Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".
b) É permitido música com palavras em até 02 (duas) provas.

REQUERIMENTOS				
	BD 4 + 3		OU	***Grand écart* em círculo.** Preparação em *chassé* e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180º com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical. **OU *Grand écart.*** Preparação em *chassé* e saltar abrindo as pernas simultaneamente em 180º 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.
				Equilíbrio em círculo *en relevé.* Perna livre elevada atrás, próxima da cabeça, em posição *grand écart* com joelho flexionado, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos.
			OU	**Perna livre acima em posição de *grand écart,*** tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.

			(um à escolha)	**Perna livre com ajuda em posição de *grand écart*** (360° ou mais). Perna livre estendida a 180° à frente **OU** ao lado. Tronco alinhado. **OU Perna livre com ajuda posição em círculo** (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados. **OU Pivot *en attitude* (360° ou mais).** Perna livre flexionada na horizontal. O joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente.
				***Illusion* (360°)** com tronco flexionado à frente.
		BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.

	Serão contabilizadas as 04 (quatro) dificuldades corporais obrigatórias e as 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor mais o Illusion.	
		Onda Corporal Lateral -- Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).
	S	**Combinação de passos de dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02).
		02 (dois) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor 0,10 pts cada um (máximo 02).
		01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. (máximo 01)
		01 (uma) combinação de 02 (dois) *chainés* consecutivos. Valor: 0,20 pts (máximo 01 combinação).

REQUERIMENTOS				
	BD 3 + 3		**1**	03 (três) dificuldades corporais, com o valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais exigidas e as 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			
		Onda Corporal Lateral -- Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (máximo 01).		
	S	**Combinação de passos de dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02).		
		Dois elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.		
	R_2	02 Riscos com 02 rotações (CODIGO FIG) (ver bases)		
	AD	**Dificuldade do Aparelho** (não há mínimo ou máximo).		

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

REQUERIMENTOS EXECUÇÃO ARTÍSTICA	
	-- Molinete (diferente do já exigido como GF) -- Pequenos lançamentos das 2 maças desconectadas (diferente do já exigido como GF). Obs.: Caso o pequeno lançamento das 2 maças exigido pelo GF seja executado simultaneamente e na mesma direção, o outro deverá ser executado de forma alternada ou em diferentes direções

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

Os elementos de BDs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do CoP.

O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do CoP.

O valor máximo das BDs é de 0,50 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pontos. **<u>Exceção:</u> Para as dificuldades de rotação, a rotação se avaliará de acordo com o número de rotações executadas.**

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

Se uma ginasta apresenta mais de 02 (duas) dificuldades à livre escolha em mãos livres, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 04 (quatro) dificuldades obrigatórias.

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

2. ONDAS CORPORAIS

Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (terceiro símbolo).

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.

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

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1 Somente se contabilizarão como máximo 03 (três) elementos pré--acrobáticos isolados.

3.2 A combinação de elementos pré--acrobáticos somente é válida se se realiza sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos podem ser iguais ou diferentes (ML).

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

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

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

Os elementos pré--acrobáticos utilizados para as AD's poderão ser contabilizados

também para os que deverão ser realizados isolados ( ). Exemplo: AD de grande rolamento da bola em uma estrela. Valor: 0,30 AD + 0,10 pré--acrobático isolado.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

Nesta categoria é obrigatória a execução de 02 (dois) R2, sendo um deles com pelo menos 01 (um) *chainé*. Ou seja:

* 01 (um) R2 com um chainé + outra rotação;
* 01 (um) R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior;

A ordem de execução dos riscos é livre.
O valor de base do R2 (0,20) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.
Se a ginasta não apresentar nenhum risco com *chainé*, o segundo risco não será avaliado e haverá uma penalidade de 0,30 pts.

5. TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades Corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez)
	Dificuldades à livre escolha	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (, ,); penalidade para cada grupo corporal ausente
		BD com um valor de base superior à 0,50
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida ou o Elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a BD, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade).		
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Equilíbrio "Tour lent"	Máximo de 01	Mais do que 01
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02
Chainé	Mínimo de 01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01 combinação

D3--D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Dinâmicos com Rotação	Mínimo de 01 R2 (*chainé* + outra rotação)	Menos do que 01
	Mínimo de 01 R2 (rotações livres)	Menos do que 01
Elementos Acrobáticos	02 elementos isolados	Menos do que 02
	01 combinação de 03 elementos (ML)	Menos do que 01

❖EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

Pontuação = 10 pontos no máximo, conforme o CoP de GR da FIG.

Observação: Nos exercícios de mãos livres será utilizada a tabela de faltas artísticas da CBG.

CATEGORIA JUVENIL

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP -- FIG 2017/2020

Faixa etária -- 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2006/2007/2008).

Programação:

Competição Individual Geral: Participam todas as ginastas.

- ❖ A Equipe será composta por uma quantidade livre de ginastas.
- ❖ Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 02 (dois) exercícios para concorrer no Individual Geral.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:

g) Premiação do Individual Geral;
h) Premiação do Individual por Aparelho.

Premiação:

a) **Campeão Por Categoria**: Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 03 (três) melhores notas em cada aparelho + a nota final dos Conjuntos.
b) **Individual geral**: Medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 02 (duas) notas obtidas pela ginasta.
c) **Individual por aparelho**: Medalhas do 1º ao 3º lugar.
d) Medalhas de participação para todas as ginastas não medalhistas.

Provas:

- ❖ Bola
- ❖ Maças

a) Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".
b) É permitido música com palavras em até 02 (duas) provas.

CATEGORIA ADULTA

REGULAMENTO SEGUE A NORMA DO CoP -- FIG 2017/2020

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

Programação:
Competição Individual Geral: Participam todas as ginastas.

- ❖ A Equipe será composta por uma quantidade livre de ginastas.
- ❖ Todas as ginastas devem participar, obrigatoriamente, nos 02 (dois) exercícios para concorrer no Individual Geral.
- ❖ Os resultados obtidos irão determinar:
  - i) Premiação do Individual Geral;
  - j) Premiação do Individual por Aparelho.

Premiação:

- **e) Campeão Por Categoria:** Troféus do 1º ao 3º lugar. Somatório das 03 (três) melhores notas em cada aparelho + a nota final dos Conjuntos.
- c) **Individual geral**: Medalhas do 1º ao 3º lugar. Somatório das 02 (duas) notas obtidas pela ginasta.
- d) **Individual por aparelho**: Medalhas do 1º ao 3º lugar.
- e) Medalhas de participação para todas as ginastas não medalhistas.

Provas:

- ❖ Bola
- ❖ Fita

a) Tempo do exercício – 1’15” a 1’30”.
b) É permitido música com palavras em até duas provas.

REGRAS DE DESEMPATE PARA TODAS AS CATEGORIAS (INDIVIDUAL):

❖ Em caso de empate em pontos em qualquer colocação na Competição por Aparelho, a classificação será determinada pelos seguintes critérios:

1. A ginasta com maior pontuação de Execução total, prevalecerá;
2. A ginasta com a mais baixa falta técnica de Execução, prevalecerá;
3. A ginasta com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
   Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

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

1. A ginasta com maior pontuação de Execução total (todos os aparelhos), prevalecerá;
2. A ginasta com as mais baixas faltas técnicas de Execução (todos os aparelhos), prevalecerá;
3. A ginasta com a maior nota de Dificuldade total (todos os aparelhos), prevalecerá; Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

CONJUNTOS

A Competição de Conjuntos segue o regulamento do Torneio Estadual de GR 2021.

Exceção: Na categoria Infantil e Juvenil, será obrigatória a execução do Elemento Dinâmico com Rotação como previsto no CoP - com duas rotações (R2).

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.

PREMIAÇÃO CAMPEÃO GERAL POR ENTIDADE

- Para o resultado de **Campeão Geral por Entidade,** serão somadas as notas de todas as categorias.

- Troféus de 1º ao 3º lugar, para os Campeões Gerais.

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