REGULAMENTO TÉCNICO

CAMPEONATO DE ESTREANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA – 2021

1. GENERALIDADES

O Campeonato de Estreantes de Ginástica Rítmica é um evento aberto a qualquer entidade do Estado de Alagoas filiada ou não à Federação.

2. DA PARTICIPAÇÃO:

Qualquer ginasta que NUNCA tenha participado de competições promovidas pela Federação Alagoana de Ginástica.

3. CATEGORIAS e PROVAS:

CATEGORIA	INDIVIDUAL	CONJUNTO
Pré-Mirim Até 6 anos (até 2015)	Mãos Livres	Mãos Livres
Mirim 07 a 08 anos (2013 a 2014)	Mãos Livres	Mãos Livres
Pré – Infantil 09 a 10 anos (2011 a 2012)	Mãos Livres	Mãos Livres
Infantil 11 a 12 anos (2009 a 2010)	Mãos Livres	Mãos Livres
Juvenil 13 a 15 anos (2006 a 2008)	Mãos Livres	Mãos Livres

Adulto A partir de 16 anos (até 2005)	Mãos Livres	Mãos Livres

4. ARBITRAGEM

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

5. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

As equipes poderão inscrever no Campeonato de Estreantes uma quantidade livre de ginastas, independente da categoria.

6. DIVISÃO DOS NÍVEIS

Não haverá distinção de níveis.

7. PREMIAÇÃO

Medalhas de ouro para todas as ginastas.

*Na Categoria Pré-Mirim, todas as ginastas subirão ao 1º lugar do pódium para receber as suas medalhas, sem divulgação de suas classificações. Entretanto, as técnicas poderão consultar a arbitragem para saber a classificação final delas.

*Para as demais categorias, a classificação das ginastas dependerá da proximidade das notas, podendo haver mais de uma ginasta na mesma colocação, do 1º até o 4º lugar (se houver necessidade).

*Todas as ginastas serão avaliadas e receberão medalha de participação, independente da quantidade de inscritas na sua categoria.

Este Regulamento é regido pelo Código de Pontuação (CoP) de Ginástica Rítmica da FIG. Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação Técnica de Gr da FAGin.

CATEGORIA PRÉ-MIRIM

Faixa etária – Até 6 anos completos no ano da competição (nascidas até 2015).

Prova:

- ❖ Mãos Livres

a) Tempo do exercício – 1’00 a 1’30”.

REQUERIMENTOS				
	BD 3		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD’s livres		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor **máximo de 0,30 pts.**
		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 01)		
		02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.		
		01 (um) *chainé.* Valor: 0,10 pts (máximo 01).		

CONJUNTO

Prova:

- ❖ **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2’00” a 2’30”.
b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS				
	BD 3		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	

		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 01)
	C	**03 (três) elementos pré-acrobáticos** isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. **Colaborações sem rotação** corporal (mínimo 03). ● ~~Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras~~ ● VALOR 0,10.
	CR	**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● VALOR 0,20
	CRR	**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras ● VALOR 0,30.

CATEGORIA MIRIM

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

Prova:

- ❖ Mãos Livres

a) Tempo do exercício – 1'15 a 1'30".

REQUERIMENTOS				
	BD 3 +1		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD's livres		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor **máximo de 0,30 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 01)		

		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.
		01 (um) ***chainé.*** Valor: 0,10 pts (máximo 01).

CONJUNTO

Prova:

❖ **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".
b) É permitido música com palavras.
c) É permitida até duas ginastas de 6 anos (ano 2015).

REQUERIMENTOS			
	BD 3 +1	**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
		1	
		1 (em ½ ponta)	
		BD's livres	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o **valor máximo de 0,30 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 01)	
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.	
	C	**Colaborações sem rotação** corporal (mínimo 03). ● Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras ● VALOR 0,10.	
	CR	**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● VALOR 0,20	
	CRR	**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras ● VALOR 0,30.	

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária – 9 até 10 anos completos no ano da competição (anos 2011/2012)

Prova:

- Mãos Livres

a) Tempo do exercício – 1’15 a 1’30”.

REQUERIMENTOS				
	BD 3 +2		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD’s livres		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor **máximo de 0,30 pts.**
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e 02 (duas) 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. **01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos**. Valor: 0,20 pts.		
		01 (um) *chainé.* Valor: 0,10 pts (máximo 01).		

CONJUNTO

Prova:

- **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2’15” a 2’30”.
b) É permitido música com palavras.
c) É permitido até duas ginastas de 8 anos (ano 2013).

REQUERIMENTOS				
	BD 3 +2		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	

		1 (em ½ ponta)	
		BD's livres	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o **valor máximo de 0,30 pts.**
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e 02 (duas) dificuldade de livre escolha com o maior valor.		
		Onda Corporal Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)	
	S	**Combinação de Passos de Dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 01)	
	C	**03 (três) elementos pré-acrobáticos** isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. **Colaborações sem rotação** corporal (mínimo 03). ● Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras ● VALOR 0,10.	
	CR	**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● VALOR 0,20	
	CRR	**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras ● VALOR 0,30.	

CATEGORIA INFANTIL

Faixa etária – 11 até 12 anos completos no ano da competição (anos 2009/2010)

Prova:

- Mãos Livres

a) Tempo do exercício – 1'15 a 1'30".

REQUERIMENTOS			
	BD 3 +3	1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 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 03 (três) dificuldade 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)
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. **01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos**. Valor: 0,30 pts.
		01 (um) *chainé.* Valor: 0,10 pts (máximo 01).

CONJUNTO

Prova:

- **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".
b) É permitido música com palavras.
c) É permitido até duas ginastas de 10 anos (ano 2011).

	REQUERIMENTOS		
	BD 3 +3	**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 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 03 três) dificuldades de livre escolha com o maior valor.		
			Onda Corporal Anteroposterior ou Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)
	S		**Combinação de Passos de Dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)
			03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.
	C		**Colaborações sem rotação** corporal (mínimo 03). • Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras • VALOR 0,10.
	CR		**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). • Colaboração com elemento dinâmico com rotação • É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) • VALOR 0,20
	CRR		**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). • Colaboração com elemento dinâmico com rotação • É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) • Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras • VALOR 0,30.

CATEGORIA JUVENIL E ADULTO

Faixa etária – Juvenil: 13 até 15 anos completos no ano da competição (anos 2006/2007/2008)

Adulto: 16 anos ou mais (Abaixo de 2005)

Prova:

- Mãos Livres

a) Tempo do exercício – 1’15 a 1’30”.

REQUERIMENTOS				
	BD 3 + 4		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		BD’s livres		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o valor **máximo de 0,50 pts.**
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e 04 (quatro) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			
		Onda Corporal Anteroposterior ou Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)		
	S	**Combinação de Passos de Dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 03)		
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. **01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos**. Valor: 0,30 pts.		
		01 (um) *chainé.* Valor: 0,10 pts (máximo 01).		

CONJUNTO

Prova:

- **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2’15” a 2’30”.
b) É permitido música com palavras.
c) É permitido que até duas ginastas que estejam no último ano de sua categoria completem o conjunto da categoria posterior. Juvenil - 12 anos (ano 2009); Adulto - 15 anos (ano 2006).

REQUERIMENTOS			
	BD 3 +4	1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
		1	
		1 **(em ½ ponta)**	
		BD's livres	Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o **valor máximo de 0,50 pts.**
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e 04 (quatro) dificuldades de livre escolha com o maior valor.		
			Onda Corporal Anteroposterior ou Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)
	S		**Combinação de Passos de Dança** de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 03)
			03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um.
	C		**Colaborações sem rotação** corporal (mínimo 03). ● Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras ● VALOR 0,10.
	CR		**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● VALOR 0,20
	CRR		**Colaborações com rotação** corporal (mínimo 01). ● Colaboração com elemento dinâmico com rotação ● É possível executar o elemento dinâmico com ajuda das companheiras (elevação) ● Ginastas passam por cima, debaixo, ou através do movimento das companheiras ● VALOR 0,30.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

O valor dos elementos respeita os valores do CoP.

O valor máximo das BDs deve ser respeitado. 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 do que a quantidade exigida de dificuldades à livre escolha, serão validadas as dificuldades executadas corretamente e com maior valor, respeitando a quantidade e o valor máximo de cada categoria.

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

Em conjuntos, mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as 05 (cinco) ginastas.

2. ONDAS CORPORAIS

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.

No conjunto, a onda deve ser executada pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Pode ser executada:

a) simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.

Penalização de 0,30 pela ausência da onda corporal na série.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

Somente se contabilizarão, como máximo, a quantidade de elementos pré-acrobáticos isolados definida para cada categoria.

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.

Caso a série de 02 (dois) ou 03 (três) elementos pré-acrobáticos (conforme exigido na categoria) 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 pré-infantil, que é de uma série de 2 (dois) elementos pré-acrobáticos.

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

No conjunto, o elemento pré-acrobático tem que ser executado pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válido. Deve ser o mesmo elemento para as 05 (cinco) ginastas e pode ser executado:

a) simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.

Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados uma vez pelas 05 (cinco) ginastas isolados e mais uma vez nas colaborações CR ou CRR.

4. COLABORAÇÕES

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

Todas as 05 (cinco) ginastas devem participar da (s) ação (s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Todas as 05 (cinco) ginastas devem estar relacionadas diretamente.

Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.

É possível executar as CR e CRR em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados ente si (diretamente).

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

5. TABELAS DE PENALIDADES

D1--D2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades corporais	Dificuldades exigidas	Menos de uma dificuldade de cada grupo corporal (∧, T,); penalidade para cada grupo corporal ausente
		BD com um valor de base superior
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a BD é repetida, a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade).		
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória
Combinações de Passos de Dança	Mínimo exigido	Menos do que a quantidade exigida
Chainé	Mínimo de 01	Menos do que 01

D3--D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos	03 elementos isolados (exceto para Pré-Mirim, que são 02)	Menos do que 03 (exceto para Pré-Mirim, que são

	Combinação de elementos pré-acrobáticos	02) Menos do que 01(exceto para Pré-Mirim e Mirim)
Colaborações	Mínimo 03 C	Menos do que 03
	Mínimo 01 CR	Menos do que 01
	Mínimo 01 CRR	Menos do que 01

- **EXECUÇÃO**

  a) Faltas Artísticas e Técnicas

  Pontuação = 20,00 pontos no máximo.

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

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.