REGULAMENTO TÉCNICO

CAMPEONATO DE ESTREANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA – 2022*

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 2016)	Mãos Livres	Mãos Livres
Mirim 07 a 08 anos (2014 a 2015)	Mãos Livres	Mãos Livres
Pré – Infantil 09 a 10 anos (2012 a 2013)	Mãos Livres	Mãos Livres
Infantil 11 a 12 anos (2010 a 2011)	Mãos Livres	Mãos Livres
Juvenil 13 a 15 anos (2007 a 2009)	Mãos Livres	Mãos Livres
Adulto A partir de 16 anos (até 2006)	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 2016).

Prova:

- Mãos Livres

a) Tempo do exercício – 1’00 a 1’30”.
b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS				
	DB 3		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias.			
			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. Obs.: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos	
			01 (um) Chainé Valor: 0.10 pts, (máximo) 1.	

CONJUNTO

Prova:

- **Mãos Livres**

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

REQUERIMENTOS				
5X	**DB 3**		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias.			
	W		**Onda Corporal Anteroposterior** - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)	
	Acrobáticos		**03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados** (podem ser iguais aos utilizados nas colaborações).	
	DC (no mínimo de 6 e no máximo 10)	**CL**	• **Colaboração com elevação/apoio da ginasta**	

		CC	• **Colaboração sem rotação**
		CR	• **Colaboração com rotação**

CATEGORIA MIRIM

Faixa etária – 7 até 8 anos completos no ano da competição (anos 2014/2015)

Prova:

❖ Mãos Livres

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

REQUERIMENTOS				
	DB 3 +1		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		DB’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).		
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs.: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos		
		01 (um) Chainé Valor: 0.10 pts, (máximo) 1.		

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 2016).

REQUERIMENTOS					
5X	**DB 3+1**			**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
				1	
				1 (em ½ ponta)	
			DB'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.				
	W		**Onda Corporal Anteroposterior** - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)		
	Acrobáticos		**03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados** (podem ser iguais aos utilizados nas colaborações).		
	DC (no mínimo de 6 e no máximo 10)	**CL**	• **Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no mínimo 1)**		
		CC	• **Colaboração sem rotação (no mínimo 3)**		
		CR	• **Colaboração com rotação (no mínimo 2)**		

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

Faixa etária – 9 até 10 anos completos no ano da competição (anos 2012/2013)

Prova:

- Mãos Livres

a) Tempo do exercício – 1'15 a 1'30".
b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS				
	DB 3 +2		1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		DB'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 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).		
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs.: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos. **01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos**. Valor: 0,20 pts.		
		01 (um) Chainé Valor: 0.10 pts, (máximo) 1.		

CONJUNTO

Prova:

- **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".
b) É permitido música com palavras.
c) É permitido somente uma ginasta de 8 anos (ano 2013).

REQUERIMENTOS				
5X	DB 3+2		1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		DB'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.			
	W		**Onda Corporal Anteroposterior** - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)	

	Acrobáticos		**03 (três) elementos pré-acrobáticos** isolados (podem ser iguais aos utilizados nas colaborações).
	DC (no mínimo de 6 e no máximo 10)	**CL**	• **Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no mínimo 1)**
		CC	• **Colaboração sem rotação (no mínimo 3)**
		CR	• **Colaboração com rotação (no mínimo 2)**

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".
b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS				
	DB 3 + 3		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		DB'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).		
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs.: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos. **01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos**. Valor: 0,20 pts.		
		01 (um) Chainé Valor: 0.10 pts, (máximo) 1.		

CONJUNTO

Prova:

- **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2’15” a 2’30”.
b) É permitido música com palavras.
c) É permitido somente uma ginasta de 10 anos (ano 2012).

REQUERIMENTOS					
5X	**DB 3+3**			**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
				1	
				1 (em ½ ponta)	
			DB’s livres		Dificuldade corporal (opcional) de livre escolha, com o v**alor máximo de 0,40 pts.**
	Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor.				
	W		**Onda Corporal Anteroposterior ou Posteroanterior-** Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)		
	Acrobáticos		**03 (três) elementos pré-acrobáticos** isolados (podem ser iguais aos utilizados nas colaborações).		
	DC (no mínimo de 6 e no máximo 12)	**CL**	• **Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no mínimo 1)**		
		CC	• **Colaboração sem rotação (no mínimo 3)**		
		CR	• **Colaboração com rotação (no mínimo 2)**		

CATEGORIA JUVENIL E ADULTO

Faixa etária – Juvenil: 13 até 15 anos completos no ano da competição (anos 2007/2008/2009)

Adulto: 16 anos ou mais (Abaixo de 2006)

Prova:

- Mãos Livres

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

REQUERIMENTOS				
	DB 3 + 4		**1**	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		DB’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).		
		03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um. Obs.: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos. **01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos**. Valor: 0,20 pts.		
		01 (um) Chainé Valor: 0.10 pts, (máximo) 1.		

CONJUNTO

Prova:

- **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2’15” a 2’30”.
b) É permitido música com palavras.
c) É permitido somente uma ginasta que esteja no último ano de sua categoria para completar o conjunto da categoria posterior. Juvenil - 12 anos (ano 2010); Adulto - 15 anos (ano 2007).

REQUERIMENTOS					
5X	DB 3+4			1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
				1	
				1 (em ½ ponta)	
			DB'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.				
	W		**Onda Corporal Anteroposterior ou Posteroanterior-** Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (Máximo 01)		
	Acrobáticos		**03 (três) elementos pré-acrobáticos** isolados (podem ser iguais aos utilizados nas colaborações).		
	DC (no mínimo de 6 e no máximo 15)	**CL**	• **Colaboração com elevação/apoio da ginasta (no mínimo 1)**		
		CC	• **Colaboração sem rotação (no mínimo 3)**		
		CR	• **Colaboração com rotação (no mínimo 2)**		

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

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

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

1.3. O valor máximo das DB obrigatórias deve ser respeitado. Se uma ginasta/conjunto apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido, essa dificuldade não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pt. Exceção: As dificuldades de rotação, serão avaliadas de acordo com o número de rotações executadas.

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

1.5. Se uma ginasta/conjunto apresenta mais do que a quantidade exigida de dificuldades à livre escolha, serão validadas as dificuldades executadas corretamente e com maior valor, respeitando o valor máximo de cada categoria.

1.6. As dificuldades de equilíbrio obrigatórias somente serão validadas se forem mantidas por pelo menos 2 (dois) segundos (ML).

1.7. Em conjuntos, no mínimo 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar

presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto.

2. ONDAS CORPORAIS

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

2.1. 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.

2.2. Cada exercício de Mãos Livres, em individuais e em conjuntos, deve ter a presença de 1 (uma) onda obrigatória.
NOTA: Uma onda corporal completa é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

2.4 Um exercício com menos de 1 (uma) Onda Corporal completa será penalizado em 0,30 pt, tanto em provas individuais, como em conjuntos.

2.5 Cada Onda Corporal Total (W) deve ser realizada de forma idêntica pelas 5 ginastas do conjunto. Se esse requisito não for cumprido, a Onda Corporal Total (W) não é válida.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

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

3.2 A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se for realizada sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos devem ser de grupos diferentes dos isolados.

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

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

3.5. 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.

3.6 Os elementos pré-acrobáticos podem ser usados uma vez pelas 05 (cinco) ginastas isoladas e mais uma vez nas colaborações CC e uma vez na CR.

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. Todas as ginastas devem estar relacionadas diretamente ou passando por cima, por baixo ou através de uma ginasta.

4.3. Para que uma colaboração seja válida, as 5 (cinco) ginastas do conjunto 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).

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

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

4.7. 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 rotação
	CL		Colaboração com elevação/apoio das ginastas
		CC	Colaboração sem rotação (*****)

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 5 ginastas do conjunto, claramente fixadas por 1 (um) segundo;

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

5. TABELAS DE PENALIDADES

→ PARA INDIVIDUAIS:

ÁRBITROS DE DB 1

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
		DB com um valor de base superior à exigida na categoria
		Menos do que 03 (três) Dificuldades Corporais Executadas
Se a DB é repetida a Dificuldade repetida não é válida (não há penalidade).		

Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória

ÁRBITROS DE DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Pré-Acrobáticos	03 (três) elementos isolados (exceto na categoria pré-mirim, que são 02) Combinação de elementos (quando for exigido)	Menos do que 03 (três) - exceto na categoria pré-mirim, que são 02 Menos de 01 combinação de elementos (quando for exigido)
Chainé	Mínimo 01	Menos do que 01

→ PARA CONJUNTOS:

ÁRBITROS DE DB 1

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades corporais	Dificuldades Obrigatórias	Ausência de uma Dificuldade Obrigatória (cada vez).
	3 (três) dificuldades (no mínimo)	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as ginastas.
		Menos de 3 (três) DB realizadas
		DB com um valor de base superior à exigida na categoria.

Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos que 01 onda obrigatória

ÁRBITROS DE DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Colaborações	No mínimo 3 (três) CC (exceto no pré-mirim)	Menos do que 03 (três) - exceto no pré-mirim
	No mínimo 1 (uma) CL (exceto no pré-mirim)	Menos de 01 (uma) - exceto no pré-mirim
	No mínimo 2 (duas) CR (exceto no pré-mirim)	Menos do que 02 (duas) - exceto no pré-mirim
Elementos Pré-Acrobáticos	03 (três) elementos isolados (exceto na categoria pré-mirim, que são 02)	Menos do que 03 (três) - exceto na categoria pré-mirim, que são 02

❖ **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 pt. para cada Combinação ausente.

❖ **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.

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

(*) Retificado o requerimento dos elementos pré-acrobáticos dos Conjuntos.