REGULAMENTO TÉCNICO

TORNEIO ESTADUAL DE GINÁSTICA RÍTMICA – 2022

1. GENERALIDADES

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

2. DA PARTICIPAÇÃO:

2.1. PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO ESTADUAL DE GR:

- Ginastas que nunca competiram.
- Ginastas que participaram do Campeonato de Estreantes.
- Ginastas que competiram no Torneio Estadual, nível 1, e não se classificaram na proporção de 50% + 1 no ranking do Individual Geral, ou no ranking da Competição por Aparelhos, caso a ginasta não tenha participado do Individual Geral.
- Ginastas que competiram em conjuntos campeões do Torneio Estadual 2021 (podem apenas competir em individuais do nível 1).
- Ginastas que competiram em Torneios Regionais somente em conjunto (podem apenas competir em individuais do nível 1).
- Ginastas que competiram em Campeonatos Alagoanos somente em conjunto (podem apenas competir em individuais do nível 1).
- Ginastas que participaram do JEAL, nível B.

(Ver Divisão dos níveis* – cláusula 6)

2.2. NÃO PODERÃO PARTICIPAR DO TORNEIO ESTADUAL:

- Ginastas que participam ou participaram de Campeonatos Brasileiros Individuais e/ou de Conjunto e Jogos Escolares da Juventude, e/ou Jogos Escolares Brasileiros JEB's.
- Ginastas que participaram de Torneios Regionais, Nacionais ou Campeonatos Alagoanos em provas individuais estão impedidas de participarem do Torneio Estadual, independentemente de ser em Individual ou Conjunto.
- Ginastas que competiram no Torneio Estadual, nível 1, e se classificaram na proporção de 50% + 1 no ranking do Individual Geral, ou no ranking da Competição por Aparelhos, caso a ginasta não tenha participado do Individual Geral.
- Ginastas que competiram no JEAL, nível A.
- Ginastas que competiram na Seletiva Estadual para o Gymnasíade.
- Ginastas que participaram de qualquer Torneio Internacional e/ou Campeonato Internacional reconhecido (identificado) pela FIG.
- Ginastas que fizeram parte da Seleção Brasileira Individual e/ou de Conjunto.
- Ginastas que participaram de seletivas para compor a seleção brasileira permanente ou transitória nas provas individuais e/ou conjunto.

3. CATEGORIAS e PROVAS:

CATEGORIA	INDIVIDUAL	CONJUNTOS	TRIO
PRÉ-MIRIM até 6 anos		5X	-
MIRIM 07 a 08 anos		5X	-
PRÉ-INFANTIL 11 e 12 anos		5X	3X
INFANTIL 11 e 12 anos		5X	3X
JUVENIL 13 a 15 anos		5X	3X
ADULTO A partir de 16 anos		5X	3X

4. ARBITRAGEM

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

5. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

As Entidades poderão inscrever no Torneio Estadual uma quantidade livre de ginastas, independente da categoria.

As Entidades poderão inscrever uma quantidade ilimitada de conjuntos ou de trios.

Uma mesma ginasta só poderá participar de um conjunto ou de um trio, não de ambos.

6. DIVISÃO DOS NÍVEIS

As provas em Conjunto acontecerão em nível aberto, ou seja, os conjuntos podem ser compostos por ginastas de qualquer nível, não havendo distinção de níveis para a classificação final. Entretanto, tais conjuntos não podem ser compostos por ginastas que participaram de Torneios Regionais e/ou Nacionais, Campeonatos Alagoanos ou que foram campeãs do Torneio Estadual em 2021.

As provas Individuais acontecerão em dois níveis distintamente (exceto para a Categoria Mirim, onde não haverá distinção de níveis):

Nível I:

- Ginastas que competiram no Torneio Estadual, nível 2, em 2021, e classificaram-se na proporção de 50% + 1 no ranking do Individual Geral, ou no ranking da Competição por Aparelhos, caso a ginasta não tenha participado do Individual Geral;
- Ginastas que competiram no Torneio Estadual, nível 1, em 2021, e **não** se classificaram na proporção de 50% + 1 no ranking do Individual Geral, ou no

ranking da Competição por Aparelhos, caso a ginasta não tenha participado do Individual Geral;

- Ginastas que competiram em conjuntos campeões do Torneio Estadual em 2021;
- Ginastas que competiram no JEAL, nível B, em 2018 e 2019 ou no corrente ano;
- Ginastas que competiram em Torneios Regionais, somente na modalidade conjunto.
- Ginastas que competiram no Campeonato Alagoano, somente na modalidade conjunto.

Nível II:

- Ginastas que nunca competiram;
- Ginastas que competiram apenas no Campeonato de Estreantes;
- Ginastas que competiram no Torneio Estadual, nível 2, em 2021, e não se classificaram na proporção de 50% + 1 no ranking do Individual Geral, ou no ranking da Competição por Aparelhos, caso a ginasta não tenha participado do Individual Geral.

7. PREMIAÇÃO

Individual por Aparelho:

Serão premiadas com medalhas as ginastas classificadas do 1º ao 6º lugar por aparelho.
Medalhas de ouro, prata e bronze, respectivamente, para os 1ºs, 2ºs e 3ºs lugares; e medalhas de bronze do 4º ao 6º lugar. Não há regra de desempate.

Individual Geral:

Medalhas de ouro, prata e bronze, respectivamente, para os 1ºs, 2ºs e 3ºs lugares, no somatório dos dois aparelhos.

Conjunto/Trio:

Classificação do conjunto/trio – 1º ao 3º lugar por categoria. Do 4º ao 6º lugar serão premiados com medalha de bronze.

Regra de desempate:

- ❖ O conjunto com maior pontuação na Execução total, prevalecerá;
- ❖ O conjunto com a maior nota de Dificuldade total, prevalecerá;
- ❖ Se ainda houver empate, permanecerão empatadas.

Troféu por Categoria:

Para disputar a premiação por Equipe, a entidade deverá participar na Prova Individual da categoria em que está concorrendo e obrigatoriamente, na Prova de Conjunto e/ou Trio.

Serão premiadas com troféus as Equipes classificadas do 1º ao 3º lugar.

Regra para obtenção de pontos - As entidades receberão pontos por categoria de acordo com a classificação de suas ginastas no Individual Geral (somatória das duas provas) e pela classificação do conjunto ou do Trio, conforme tabela abaixo:

Class. Individual	Pontos	Class. Conjunto	Pontos	Class.Trio	Pontos
1°	15	1°	23	1°	15
2°	12	2°	18	2°	12
3°	9	3°	14	3°	9
4°	7	4°	11	4°	7
5°	6	5°	9	5°	6
6°	5	6°	8	6°	5
7°	4	7°	6	7°	4
8°	3	8°	5	8°	3
9°	2	9°	3	9°	2
10°	1	10°	2	10°	1

Notas:

1. Serão computados somente os **2 (dois) melhores** resultados de cada entidade + a pontuação do Conjunto ou Trio, de acordo com a tabela acima.

2. Em caso de empate, será considerada campeã a entidade que tiver o maior número de primeiros lugares. Persistindo o empate, serão considerados os segundos lugares e assim sucessivamente; sendo que a classificação do conjunto contará dobrado para fim de desempate, se for necessário.

3. Caso a entidade possua mais de um Conjunto/Trio competindo numa mesma categoria, somente um deles poderá somar pontos para a Entidade concorrer ao Troféu por Categoria. Neste caso, o Conjunto intitulado como "Conjunto 1" somará os pontos, independente da classificação dos demais Conjuntos desta Entidade.

Medalhas de participação:

As ginastas não premiadas receberão medalhas de participação.

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	∧	1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,10 pts.**
		T	1	

	3		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 (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 – 2'00" 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- 8 anos completos no ano da competição (anos 2014/2015)

Prova:

- ❖ Mãos Livres
- ❖ Bola

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 0,30 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.			
		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.		

REQUERIMENTOS				
	DB 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. Obs.: Cada elemento deve ser de um grupo diferente da tabela de elementos préacrobáticos		

	R	**01 (um) Elemento Dinâmico com Rotação (R) com 1 (uma) rotação (Chainé)** (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação)
	DA	**Dificuldade do Aparelho (no mínimo 1 e no máximo 6),** sendo permitidas 1 (uma) no máximo com elemento pré-acrobático.

➢ **Os elementos Fundamentais serão controlados pelos árbitros de DA 1/DA 2, será exigido 1 elemento fundamental de cada Grupo de Elementos Técnicos Fundamentais Específicos do Aparelho, ou seja, 1 Grande rolamento por dois grandes corporais, 1 figura em oito, 1 recuperação da bola com uma mão e 1 um tipo de quicada (alta, acima do nível do joelho, ou uma série de 3 pequenas quicadas abaixo do nível do joelho), conforme o CoP, sendo penalizado 0,30 pt. para cada Grupo de Elemento ausente.**

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 é de 0,30 pt. Se uma ginasta 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 apresenta mais de 1 (uma) dificuldade à livre escolha, a dificuldade executada corretamente e com maior valor será contabilizada, respeitando o valor máximo de 0,40, além das 3 (três) dificuldades obrigatórias.

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

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. ( ).

2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
a) Ausência de extensão corporal.
b) Ausência de coordenação dos braços.
c) Onda corporal pouco profunda.

2.3 Cada exercício de Mãos Livres deve ter a presença de 1 (uma) onda obrigatória. 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.

2.5 Um exercício com menos de 1 (uma) Onda Corporal completa será penalizado em 0,30 pt.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 3 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.

3.2. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 2 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DA; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

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 alto

4.1. A rotação do R1 (Chainé) deverá ser realizada sob o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação deste. Se o R1 for executado com uma rotação diferente do chainé, o Elemento Dinâmico com Rotação não será avaliado (não se penaliza).

4.2. O valor de base do R1 (0,10) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP FIG, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho.

4.3. Pode ser utilizada uma segunda rotação no R1 como critério de recuperação na rotação, na condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem mãos (Regra CoP FIG).

5. TABELAS DE PENALIDADES

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
		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

ÁRBITROS DE DA

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elementos Acrobáticos	03 elementos isolados (mãos livres) 02 elementos isolados (bola)	Menos do que 03 (mãos livres) Menos do que 02 (bola)
Dificuldades de Aparelhos - DA)	No mínimo 1 (um) e no máximo 6 (seis)	Menos de 1 (um) DA
Elementos fundamentais Específicos do aparelho	No mínimo 1 (um) de cada grupo	Cada 1 (um) grupo ausente
Elementos fundamentais do aparelho	No mínimo 1 (um) de cada grupo	Cada 1 (um) grupo ausente
Chainé	Mínimo 01	Menos do que 01

❖ **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.

CONJUNTO

Faixa etária: 07 e 08 anos, completos no ano da competição (anos 2014/2015).

É permitido até duas ginastas de 6 anos (ano 2016).

Prova:

❖ **Mãos Livres**

a) Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS					
5X	DB 3 +1			1	03 (três) dificuldades corporais, uma de cada grupo, com o **valor máximo de 0,30 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)**

1. DIFICULDADES CORPORAIS (DB)

1.1. Os elementos de DB são dificuldades obrigatórias para mãos livres. Todos os elementos de DB para exercícios individuais também são válidos para exercícios de conjunto. Os valores dos elementos obrigatórios respeitam os valores do CoP FIG.

1.2. O valor máximo das DB obrigatórias é de 0,30 pt. Se um 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.

1.3. No mínimo 1 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, por todas as 5 (cinco) ginastas do conjunto.

1.4. O conjunto deve ter a presença de 1 (uma) onda obrigatória.
NOTA: Uma Onda Corporal Total é uma sequência de contração e descontração de todos os músculos do corpo, ao longo dos segmentos corporais como uma corrente elétrica, da cabeça, através da pélvis, até os pés (ou vice-versa). A participação dos braços é determinada pelo manejo do aparelho e/ou coreografia.

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

1.6. Um exercício com menos de 1 (uma) Onda Corporal será penalizado em 0,30 pt.

2. 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 préacrobáticos 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).

3. TABELAS DE PENALIDADES

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 a 0,40 pt.

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	Menos do que 03 (três)
	No mínimo 1 (uma) CL	Menos de 01 (uma)
	No mínimo 2 (duas) CR	Menos do que 02 (duas)

❖ **ARTÍSTICO**

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

b) Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório no mínimo 3 (três) Combinações de Passos de Dança. Penalidade de 0,50 pt. para cada combinação ausente.

c) Para o conjunto de Mãos Livres, é obrigatório 2 (dois) tipos de cada trabalho coletivo. Penalidade de 0,30 pt. para cada tipo de trabalho coletivo ausente.

❖ **EXECUÇÃO**

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

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

CATEGORIA PRÉ-INFANTIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2013/2012)

NÍVEL I e NÍVEL II

Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

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

b) É permitido música com palavras.

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Pré-Infantil Individual.

b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.

Exceções:

a) Divisão dos níveis seguirá o disposto neste regulamento do Torneio Estadual;

b) Para o **Nível II**, no exercício de Mãos Livres, o equilíbrio "*Perna livre no nível horizontal 90° - Arabesque com pé plano*" **não** será obrigatório.

CONJUNTO/TRIOS

Faixa etária - 09 e 10 anos, completos no ano da competição (anos 2013/2012).

É permitida 1 (uma) ginasta de 08 anos (ano 2014) apenas para conjunto.

Prova:

❖ Conjunto - 05 ginastas: **Mãos Livres**

❖ Trio - 03 ginastas: **03 (três) Cordas**

a) Tempo do exercício:
- Conjuntos: 2’15” a 2’30”.
- Trios: 2’00”.

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Pré-Infantil - Conjunto.
b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.

CATEGORIA INFANTIL

INDIVIDUAL

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

NÍVEL I e NÍVEL II
Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Bola

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

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Infantil Individual.
b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.

Exceções:

a) Divisão dos níveis seguirá o disposto neste regulamento do Torneio Estadual;
b) Para o **Nível II,** no exercício de **Mãos Livres**:
   - o "*Illusion"* **não** será obrigatório.
   - O *"Corsa em círculo"* **poderá ser** executado como salto de dificuldade obrigatória.
   - O *"Perna livre em posição lateral com ajuda"* **poderá ser** executado como equilíbrio de dificuldade obrigatória.

Portanto, adiciona-se às opções de *dificuldades obrigatórias* (caso a ginasta não consiga executar as que estão previstas no regulamento) - **somente para o Nível II:**

		Corsa em círculo. Impulso com 1 ou 2 pés e saltar com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.
		Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 02 segundos (pode ser releve ou pé plano).

CONJUNTO/TRIOS

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2010/2011).

É permitida 1 (uma) ginasta de 10 anos (ano 2012) apenas para conjunto.

Prova:

- ❖ Conjunto - 05 ginastas: **05 Bolas**

❖ Trio - 03 ginastas: **03 (três) Arcos**

a) Tempo do exercício:
- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
- Trios: 2'00".

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Infantil - Conjunto.
b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.

CATEGORIA JUVENIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2007 a 2009)

NÍVEL I e NÍVEL II

Provas:

❖ Arco
❖ Maças

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

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Juvenil Individual.
b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.

CONJUNTO/TRIOS

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2007 a 2009).

É permitida 1 (uma) ginasta de 12 anos (ano 2010) apenas para conjunto.

Prova:

❖ Conjunto - 05 ginastas: **05 (cinco) Bolas**
❖ Trio - 03 ginastas: **03 (três) Bolas**

a) Tempo do exercício:
- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
- Trios: 2'00".

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Juvenil - Conjunto.
b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.

CATEGORIA ADULTO

INDIVIDUAL

Faixa etária - A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2006 e anteriores)

NÍVEL I e NÍVEL II
Provas:

- Arco
- Fita

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

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Adulta Individual.
b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.

CONJUNTO/TRIOS

Faixa etária - A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2006 e anteriores)

É permitida 1 (uma) ginasta de 15 anos (ano 2007) apenas para conjunto.

Prova:

- Conjunto - 05 ginastas: **05 (cinco) Arcos**
- Trio - 03 ginastas: **03 (três) Arcos**

a) Tempo do exercício:
- Conjuntos: 2'15" a 2'30".
- Trios: 2'00".

Exigências técnicas:

a) Seguirá as mesmas exigências técnicas do Torneio Regional/Nacional para a Categoria Adulta - Conjunto.
b) Conferir Regulamento Técnico do Torneio Regional/Nacional da CBG.