



FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA

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

Fone: (11) 3675-4063

E-mail: fpg@fpginastica.com.br

REGULAMENTO TÉCNICO **CAMPEONATO ESTADUAL INDIVIDUAL DE GINÁSTICA** **RÍTMICA - 2022**

Este regulamento é regido pelo Código de Pontuação de Ginástica Rítmica da FIG e baseado nos Regulamentos Específicos da UPAG, CONSUGI e CBG

PARTICIPAÇÃO:

- É aberta a participação de qualquer entidade **filiada** e ginastas **federadas**.

- As ginastas serão divididas em 02(dois) níveis

NÍVEL 1 – Ginastas federadas com participação em 2018, 2019 e 2021, nas provas individuais e/ou que pretendem participar do Campeonato Brasileiro de Individual.

NÍVEL 2 – Ginastas federadas que não pretendem participar do Campeonato Brasileiro Individual.

AS EQUIPES serão formadas por 3 ou 4 ginastas por categoria e por nível. É permitida a participação da Entidade com duas equipes (A ou B) com o mínimo de 03 (três) e o máximo de 04 (quatro) ginastas. Neste caso somente uma equipe (A) poderá participar da premiação por equipe.

INSCRIÇÕES: As inscrições deverão ser realizadas até a data constante no calendário da FPG, mediante o GERENCIADOR. (ginástica virtual).

O pagamento das taxas deve ser efetuado através de BOLETO BANCÁRIO, que será enviado **após o ENCERRAMENTO DAS INSCRIÇÕES**, com os valores calculados conforme o código de taxas da FPG.

Não serão aceitas inscrições fora do prazo e fora do gerenciador.

Será vedada a participação de entidades que não efetuarem o pagamento até a data estipulada.

CATEGORIA PRÉ - INFANTIL

















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










NÍVEL 1 –

Provas:

- ✓ Mãos livres
- ✓ Corda
- ✓ Arco

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30

REQUERIMENTOS				
	DB 3+2			Grand écart. Preparação em chassé e saltar com afastamento de pernas simultaneamente em 180° com forma definida e fixa. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
				Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos. (pode ser releve ou pé plano).
			 (um a escolha)	Pivot em atitude (360° ou mais). Perna livre flexionada na horizontal, o joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente, ou pivot em passé (360° ou mais) , perna livre flexionada, joelho na altura horizontal e posicionado lateralmente em andeor, tronco na vertical.
		DB's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.
	Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 2 (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)		
		Onda Corporal posteroanterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (máximo 01).		
	W	1 onda total à livre escolha. Valor 0,10 ou 0,20 pts. (máx. 01)		
		Rotação em grand ecart com ajuda das mãos, tronco flexionado para frente. Valor 0,10 pts (máx. 01)		
		Rotação em grand ecart com ajuda das mãos, tronco em extensão para trás. Valor 0,10 pts (máx. 01)		
	Salto cabriole a frente. Valor 0,10 pts. (máx. 01)			
	Perna livre a horizontal 90°- Arabesque com pé plano – Tronco alinhado. Manter no mínimo 2 segundos.			
	03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts. Cada um de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos.			
	01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,20 pts. Elementos diferentes dos isolados.			
	01 (um) chainé. Valor: 0,10 pts. (máximo 1)			




REQUERIMENTOS				
	DB 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)	
		DB's livres	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.	
	Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e as 2 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor.			
	CORDA – obrigatório salto  (manejo passagem por dentro) ARCO – obrigatório o pivot  ou  (manejo livre escolha)			
W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).			
	02 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor 0,10 pt. Obs. pode ser usado nas DAs e devem ser de grupos diferentes			
R1	01 Risco com 01 rotação (chainé). (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01.			
R2	01 Risco com 02 rotações (código FIG) (máximo 01). Obs. máximo 1 R com nó da corda			
DA	Dificuldade de aparelho (mínimo 1 e máximo 10), sendo permitidas duas no máx. com elemento pré-acrobático.			

- Os elementos fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o COP, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de DB's são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.
- 1.3. O valor máximo das DB's é de 0,40 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.

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

- 1.4. Cada DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).
- 1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 02 (duas) dificuldades à livre escolha, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.
- 1.6. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será avaliada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML)
- 1.7. Equilíbrio "tour lent", máximo um em pé plano.
- 1.8. Nos exercícios com aparelho:
 CORDA: será obrigatório o salto  com manejo passagem por dentro.
 ARCO: será obrigatório o pivot  ou  com manejo à livre escolha.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Para Mãos livres, ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos no valor de 0,10 nº 28. Valor 0,10 pts
- 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 02 (duas) ondas obrigatórias e mais 01 (uma) onda corporal total (W). 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.
- 2.4. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.
- 2.5. Um exercício de ML com menos de 03 (três) ondas corporais totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente. O exercício com aparelho com menos de 02 ondas totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS – MÃOS LIVRES

- 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 deverão ser de grupos diferentes dos isolados.
- 3.3. Caso a série de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (ML) seja executada com troca de 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).
- 3.4. 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 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. (ML)
- 3.5. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 02 (dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DAs; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

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

SÍMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1	0,10	01 ROTAÇÃO "CHAINÉ"	01 lançamento alto
R2	0,20	02 ROTAÇÕES	01 lançamento alto

- 4.2. A rotação do R1 (Chainé) deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. Se o R1 for executado com uma rotação diferente do chainé, o risco não será avaliado (não se penaliza).
- 4.3. As rotações do R2 deverão ser realizadas durante o vôo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. O R2 deve ser executado com rotações diferentes do “chainé”.
- 4.4. O valor da base do R1 (0,10) ou do R2 (0,20) poderá ser aumentado usando critérios descritos no COP, que podem ser realizados durante o lançamento e/ou recuperação do aparelho.
- 4.5. Pode ser realizada uma segunda rotação no R1 ou terceira no R2 como critério de **recuperação** na rotação, com a condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem as mãos (Regra COP FIG). Não é permitida usar uma rotação no lançamento do R1 ou R2.

Obs.: O máx.1 Risco com nó da Corda. Se o segundo Risco for executado com nó na corda, este não será avaliado. (sem penalidade).

5. TABELAS DE PENALIDADES

DB1-DB2

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 (salto, equilíbrio e rotação) – penalidade para cada grupo corporal ausente.
		DB com um valor de base superior a 0,40
		Menos de 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).		
Elementos Dinâmicos com Rotação	01 R1	Ausência de 01 R1
	01 R2	Ausência de 01 R2
Ondas corporais obrigatórias	01 onda corporal anteroposterior (ML)	Menos do que 01
	01 Onda corporal posteroanterior(ML)	Menos do que 01
	01 Onda total livre	Menos do que 01 (para os exercícios com aparelho, a penalidade será por cada onda ausente)
Equilíbrio tour lent	Máximo de 01 em pé plano	Mais do que 01

DA1- DA2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de aparelho - DA	Mínimo 01 – Máximo 10	Menos do que 1
Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Fundamentais do Aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Acrobáticos (ML)	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01
Elementos Acrobáticos (aparelhos)	02 elementos isolados	Menos do que 02
Chainé	Mínimo 1	Menos do que 1

❖ ARTISTICO

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

b) Para os exercícios de ML, é obrigatório no mínimo 03 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.

❖ EXECUÇÃO












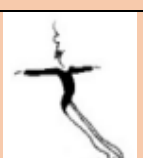

a) Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG.



NÍVEL 2 –








Provas:

- ✓ Mãos livres
- ✓ Corda

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"

REQUERIMENTOS				
DB 3+2			Grand écart. Preparação em chassé e saltar com afastamento de pernas simultaneamente em 180° com forma definida e fixa. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. OU CORSA impulso com 1 ou 2 pés e saltar com forma definida e fixa. Tronco na vertical.	
			Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos. (pode ser eleve ou pé plano)*	
			Pivot em attitude (360° ou mais). Perna livre flexionada na horizontal, o joelho no mínimo 90°, tronco na vertical ligeiramente à frente, ou pivot em passé (360° ou mais) , perna livre flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical.	
	DB's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.	
Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 2 (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)			
	Onda Corporal posteroanterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (máximo 01).			
	W 1 onda total à livre escolha. Valor 0,10 ou 0,20 pts. (máx. 01)			
	Rotação em grand ecart com ajuda das mãos, tronco flexionado para frente. Valor 0,10 pts (máx. 01)			
	Rotação em grand ecart com ajuda das mãos, tronco em extensão para trás. Valor 0,20 pts (máx. 01)			
	Salto cabriole a frente. Valor 0,10 pts. (máx. 01)			
	Arabesque - Perna livre à horizontal atrás (90°). Tronco alinhado (pé plano)			
03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor: 0,10 pts. Cada um de um grupo diferente da tabela de elementos pré-acrobáticos.				

	01 (uma) combinação de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,20 pts. Elementos diferentes dos isolados.
	01 (um) chainé. Valor: 0,10 pts. (máximo 1)



REQUERIMENTOS				
	DB 3+2		1	
			1	
			1 (em ½ ponta)	
	DB's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,40 pts.	
	Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e as 2 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor. CORDA – obrigatório salto  ou  (manejo passagem por dentro)			
W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02).			
	02 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor 0,10 pt. Obs. pode ser usado nas DAs e devem ser de grupos diferentes			
R1	01 Risco com 01 rotação (chainé). (É possível acrescentar critérios de lançamento e/ou recuperação) Máximo 01.			
R2	01 Risco com 02 rotações (código FIG) (máximo 01)			
DA	Dificuldade de aparelho (mínimo 1 e máximo 10). serão permitidas duas com elemento pré-acrobático.			

- Os elementos fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o COP, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de DB's são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.
- 1.3. O valor máximo das DB's é de 0,40 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.

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

- 1.4. Cada DB conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza).
- 1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 03 (três) dificuldades à livre escolha, as 03 (três) dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo, além das 03 (três) dificuldades obrigatórias.
- 1.6. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será avaliada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML)
- 1.7. Equilíbrio "tour lent", máximo um em pé plano.
- 1.8. Nos exercícios com aparelho:
CORDA: será obrigatório o salto  ou  com manejo passagem por dentro.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Para Mãos livres, ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos no valor de 0,10 nº 28.
- 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 02 (duas) ondas obrigatórias e mais 01 (uma) onda corporal total (W). 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.
- 2.4. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.
- 2.5. Um exercício com menos de 03 (três) ondas corporais totais será penalizado em 0,30 por onda ausente. O exercício com aparelho com menos de 02 (duas) ondas totais será penalizado por cada onda ausente.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS – MÃOS LIVRES

- 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 deverão ser de grupos diferentes dos isolados.
- 3.3. Caso a série de 02 (dois) elementos pré-acrobáticos (ML) seja executada com troca de 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).
- 3.4. 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 02 (dois) elementos pré-acrobáticos. (ML)
- 3.5. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 02(dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DAs; e deverão ser de grupos diferentes

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

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

SÍMBOLO	VALOR BASE	AÇÃO	DESCRIÇÃO DA BASE
R1	0,10	01 ROTAÇÃO "CHAINÉ"	03 lançamento alto
R2	0,20	02 ROTAÇÕES	01 lançamento alto

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

- 4.3. As rotações do R2 deverão ser realizadas durante o vôo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. O R2 deve ser executado com rotações diferentes do “chainé”.
- 4.4. O valor da base do R1 (0,10) ou do R2 (0,20) poderá ser aumentado usando critérios descritos no COP, que podem ser realizados durante o lançamento e/ou recuperação do aparelho.
- 4.5. Pode ser realizada uma segunda rotação no R1 ou terceira no R2 como critério de **recuperação** na rotação, com a condição de que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem as mãos (Regra COP FIG). Não é permitida usar uma rotação no lançamento do R1 ou R2.

Obs.: O máx.1 Risco com nó da Corda. Se o segundo Risco for executado com nó na corda, este não será avaliado. (sem penalidade).

5. TABELAS DE PENALIDADES

DB1-DB2

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 (salto, equilíbrio e rotação) – penalidade para cada grupo corporal ausente.
		DB com um valor de base superior a 0,40
		Menos de 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).		
Elementos Dinâmicos com Rotação	01 R1	Ausência de 01 R1
	01 R2	Ausência de 01 R2
Ondas corporais obrigatórias	01 onda corporal anteroposterior (ML)	Menos do que 01
	01 Onda corporal posteroanterior(ML)	Menos do que 01 para os exercícios com aparelho, a penalidade será por cada onda ausente
	01 Onda total livre	Menos do que 01
Equilíbrio tour lent	Máximo de 01 em pé plano	Mais do que 01

DA1- DA2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de aparelho - DA	Mínimo 01 – Máximo 10	Menos do que 1
Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Fundamentais do Aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Acrobáticos (ML)	03 elementos isolados	Menos do que 03
	01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01
Elementos Acrobáticos (aparelhos)	02 elementos isolados	Menos do que 02
chaine	Mínimo 1	Menos do que 1

❖ ARTISTICO

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

Para os exercícios de ML, é obrigatório no mínimo 03 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.

❖ EXECUÇÃO

d) Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG.

PREMIAÇÃO:

- **Individual Geral:** Somatório das notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Por equipe:** Somatório das 3 notas de cada aparelho da Equipe A (Troféu para a entidade e medalha para o técnico).

CATEGORIA INFANTIL













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




NÍVEL 1 –








Provas:

- ✓ Mãos Livres
- ✓ Arco
- ✓ Bola
- ✓ Fita

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"

REQUERIMENTOS				
	DB 4+2			Grand ecart em círculo. Preparação em chassé e saltar com afastamento de pernas simultaneamente em 180° com forma definida e fixa. Tronco na vertical.
				Perna livre acima em posição de grand ecart, tronco na horizontal sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
				Equilíbrio em círculo (bouclé) em releve. Perna livre elevada atrás, próxima a cabeça, em posição em grand ecart com perna flexionada, com ajuda. Manter no mínimo 2 segundos.
				Perna livre com ajuda em posição de grand ecart (360° ou mais). Perna livre estendida 180° à frente OU ao lado. Tronco alinhado OU perna livre com ajuda posição em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados.
				Ilusion(360°) com tronco flexionado a frente
		2 DB'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 2(duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor + o Ilusion. Poderá ser realizada um DB combinada (valor 0,80). Não é possível combinar as dificuldades obrigatórias.			
		Onda corporal lateral – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts. (Máximo 01)		
		Onda Corporal anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,10 pts (máx. 01)		
	W	1 onda total à livre escolha. Valor 0,10;0,20 ou 0,30 pts. (máximo 1)		

	Salto Cabriole à frente. Valor 0,10 ptos (máximo 01)
	02 (dois) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts. Cada um de um grupo de pré-acrobáticos diferentes.
	01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. Elementos diferentes dos isolados.
	01 (uma) combinação de 02 (dois) chainés consecutivos. Valor: 0,20 pts. (máximo 01 combinação)

REQUERIMENTOS			
  	DB 3+3		1
			1
		 (em ½ ponta)	1
	DB's livres	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 ptos.	
	Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e as 3 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada uma DB combinada (máximo 0,80)		
W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 ptos cada (máx. 02)		
	02 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor 0,10 pt. Obs. pode ser usado nas DAs e devem ser de grupos diferentes		
R	01 R2 com um "chainé" + uma rotação livre (obrigatório)		
	02 R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior		
DA	Dificuldade de aparelho (mínimo 01 e máximo 13). Sendo permitidas 02(duas) no máximo com elementos pré-acrobáticos		

- Os elementos fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o COP, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de DBs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.
- 1.3. O valor máximo das DB'S é de 0,50 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.

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

- 1.4. Cada BD conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza)
- 1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 02 dificuldades à livre escolha, nos exercícios a ML, as 02 dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo, além das 04 dificuldades exigidas.
- 1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 03 dificuldades à livre escolha, nos exercícios com aparelho, as 03 dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo, além das 03 dificuldades exigidas.
- 1.7. A mão não-dominante deve ser usada para realizar o Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho durante pelo menos 02 DB's (bola e fita).
- 1.8. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).
- 1.9. Equilíbrio "tour lent" – máximo 01 em pé plano ou leve.

- 1.10. Para a DB combinada (opcional e com valor máximo de 0,80), não poderão ser utilizadas DBs de valor maior que 0,50.

2. ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Para Mãos livres ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº 28 (valor 0,10)
- 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 02 (duas) ondas obrigatórias e mais 01 (uma) onda corporal total (W). 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.
- 2.4. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
- Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.
- 2.5. Um exercício a ML com menos de 03 (três) ondas corporais totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente. Um exercício com aparelhos com menos de 02 (duas) ondas corporais totais será penalizado em 0,30 por cada onda ausente.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 02 (dois) 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 deverão ser de grupos diferentes dos isolados.
- 3.3. Caso a série de 03 (três) elementos pré-acrobáticos seja executada com troca de 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).
- 3.4. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 02(dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DAs; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 4.1. 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 livre;
 - *01 (um) R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior;
 - *01 (um) R livre com rotações à escolha, diferentes do risco anterior (opcional)
- 4.2. A ordem de execução dos riscos é livre.
- 4.3. 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.

- 4.4. Se a ginasta não apresentar nenhum risco com chainé, haverá uma penalidade de 0,30 pts.
- 4.5. Se a ginasta não apresentar nenhum R2, haverá uma penalidade de 0,30 pts. Pode ser utilizada uma terceira rotação no R2 como critério de rotação na recuperação, com a condição que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem mãos (regra COP/FIG).

5. TABELAS DE PENALIDADES

DB1-DB2

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 (salto, equilíbrio e rotação) – penalidade para cada grupo corporal ausente.
		DB com um valor de base superior a 0,50
		Menos de 03(três) dificuldades corporais executadas
	Manejo com a mão não dominante	Menos do que duas dificuldades corporais com a mão não dominante (bola e Fita)
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).		
Ondas corporais obrigatórias	01 onda corporal lateral (ML)	Menos do que 01
	01 Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos do que 01
	01 Onda total livre	Menos do que 01(para os exercícios com aparelho, a penalidade será por cada onda ausente)
Elementos Dinâmicos com Rotação	01 R2 com chainé + outra rotação	Ausência de 01 R1
	01 R2 com duas rotações à escolha diferentes do anterior	Ausência de 01 R2
Equilíbrio tour lent	Máximo de 01	Mais do que 01

DA1 – DA2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Chaine	Mínimo de 01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01 combinação
Dificuldades de aparelho - DA	Mínimo 01 – Máximo 13	Menos do que 1 DA
Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Fundamentais do Aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente
Elementos pré-acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02
	01 combinação de 3 elementos	Menos do que 01
Elementos pré-acrobáticos (aparelhos)	02 elementos isolados	Menos do que 02

❖ ARTISTICO

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

Para os exercícios de ML, é obrigatório no mínimo 03 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.

❖ EXECUÇÃO



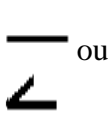

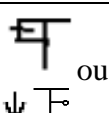

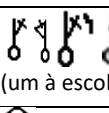

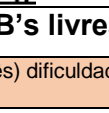






Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG





NÍVEL 2 –

Provas:

- ✓ Mãos Livres
- ✓ Bola

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"

REQUERIMENTOS				
	DB 3+3		 ou	Grand écart. Preparação em chassé e saltar com afastamento de pernas simultaneamente em 180° com forma definida e fixa. O braço contrário da perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical.
			 ou	Grand écart em círculo. Preparação em chassé e saltar com afastamento de pernas simultaneamente em 180° com forma definida e fixa. Tronco na vertical.
			 (um à escolha)	Equilíbrio em círculo com ajuda em eleve. Perna livre elevada atrás, em posição grand écart com perna flexionada. Perna livre próxima à cabeça. Manter no mínimo 02 segundos.
				Perna livre acima em posição de grand écart, tronco na horizontal sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
			Perna livre com ajuda em posição de grand écart (360° ou mais). Perna livre estendida 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 passe 360° ou mais, perna livre na horizontal, tronco na vertical.	Ilusion(360°) com tronco flexionado a frente
		3 DB's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.
Serão contabilizadas as 03 (três) dificuldades corporais obrigatórias e as 3 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor + o Ilusion.				
				Onda corporal lateral – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts. (Máximo 01)
				Onda Corporal anteroposterior – Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor 0,20 pts (máx. 01)
		W		1 onda total à livre escolha. Valor 0,10;0,20 ou 0,30 pts. (máximo 1)
				Salto Cabriole à frente. Valor 0,10 pts (máximo 01)
				02 (dois) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts. Cada um de um grupo de pré-acrobáticos diferentes.
				01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. Elementos diferentes dos isolados.
				01 (uma) combinação de 02 (dois) chainés consecutivos. Valor: 0,20 pts. (máximo 01 combinação)

REQUERIMENTOS				
	DB 3+3		1	03 (três) dificuldades corporais, com o valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1 (em ½ ponta)	
			3 DB's livres	
Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e as 3 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor.				

W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 ptos cada (máx. 02)
6	02 elementos pré-acrobáticos isolados à livre escolha. Valor 0,10 pt. Obs. pode ser usado nas DAs e devem ser de grupos diferentes
R	01 R2 com um “chainé” + uma rotação livre 01 R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior 01 R2 livre opcional (de acordo com o COP)
DA	Dificuldade de aparelho (mínimo 01 e máximo 13), sendo duas no máx. com pré-acrobático

- Os elementos fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o COP, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

1.DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos de DBs são dificuldades obrigatórias e dificuldades à livre escolha das tabelas do código de pontuação.
- 1.2. O valor dos elementos obrigatórios respeita os valores do código de pontuação.
- 1.3. O valor máximo das DB'S é de 0,50 pts. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalidade de 0,30 pts.

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

- 1.4. Cada BD conta uma só vez; se a DB se repete, a dificuldade não é válida (não se penaliza)
- 1.5. Se uma ginasta apresenta mais de 03 dificuldades à livre escolha, as 03 dificuldades executadas corretamente com o valor mais alto se contabilizarão, respeitando o valor máximo, além das 03 dificuldades exigidas.
- 1.6. A mão não-dominante deve ser usada para realizar o Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho durante pelo menos 02 DB's (bola).
- 1.7. A dificuldade de equilíbrio obrigatória somente será validada se for mantida por pelo menos dois segundos (ML).
- 1.8. Equilíbrio “tour lent” – máximo 01 em pé plano ou eleve.

2.ONDAS CORPORAIS

- 2.1. Para Mãos livres ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos nº 28 (valor 0,10)
- 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 02 (duas) ondas obrigatórias e mais 01 (uma) onda corporal total (W). 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.
- 2.4. A onda corporal completa poderá ser uma das existentes nas tabelas de dificuldade (#11 e 13) no código de pontuação ou suas modificações (diferentes planos, diferentes posições de partida, movimentos de braços etc.) desde que a onda seja realizada por todo o corpo:
 - Onda completa para frente em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda completa para trás em pé ou com passagem pelo solo.
 - Onda lateral
 - Onda espiral sobre duas pernas (giro espiral).
 - Onda completa realizada no solo.
- 2.5. Um exercício com menos de 03 (três) ondas corporais totais será penalizado em 0,30 por onda ausente.

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão, como máximo, 02 (dois) 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 deverão ser de grupos diferentes dos isolados.
- 3.3. Caso a série de 03 (três) elementos pré-acrobáticos seja executada com troca de 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).
- 3.4. Nos exercícios com aparelho serão exigidos 02(dois) elementos pré-acrobáticos isolados; estes poderão ser realizados nas DAs; e deverão ser de grupos diferentes.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS COM ROTAÇÃO (R)

- 4.1. 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 livre;
 - *01 (um) R2 com duas rotações à escolha, diferentes do risco anterior;
 - *01 (um) R livre com rotações à escolha, diferentes do risco anterior (opcional)
- 4.2. A ordem de execução dos riscos é livre.
- 4.3. 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.
- 4.4. Se a ginasta não apresentar nenhum risco com chainé, haverá uma penalidade de 0,30 pts.
- 4.5. Se a ginasta não apresentar nenhum R2, haverá uma penalidade de 0,30 ptos. Pode ser utilizada uma terceira rotação no R2 como critério de rotação na recuperação, com a condição que a recuperação seja com um elemento fora do campo visual e sem mãos (regra COP/FIG).

5. TABELAS DE PENALIDADES

DB1-DB2

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 (salto, equilíbrio e rotação) – penalidade para cada grupo corporal ausente.
		DB com um valor de base superior a 0,50
	Manejo com a mão não dominante	Menos de 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).		
Elementos Dinâmicos com Rotação	01 R2 com chainé + outra rotação	Ausência de 01 R1
	01 R2 com duas rotações à escolha diferentes do anterior	Ausência de 01 R2
Ondas corporais obrigatórias	01 onda corporal lateral (ML)	Menos do que 01
	01 Onda corporal anteroposterior (ML)	Menos do que 01
	01 Onda total livre	Menos do que 01
Equilíbrio tour lent	Máximo de 01 em pé plano	Mais do que 01

DA1 – DA2

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Chaine	Mínimo de 01 combinação de 02 elementos	Menos do que 01 combinação
Dificuldades de aparelho - DA	Mínimo 01 – Máximo 13	Menos do que 1 DA
Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Fundamentais do Aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente
Elementos acrobáticos (ML)	02 elementos isolados	Menos do que 02
	01 combinação de 3 elementos	Menos do que 01
Elementos acrobáticos (aparelhos)	02 elementos isolados	Menos do que 02

❖ ARTISTICO

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

Para os exercícios de ML, é obrigatório no mínimo 03 combinações de passos de dança. Penalidade de 0,50 pts. Para cada combinação ausente.

❖ EXECUÇÃO

Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG

PREMIAÇÃO:

- **Individual Geral:** Somatório das notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Por equipe:** Somatório das 3 notas de cada aparelho (Troféu para a entidade e medalha para o técnico).

CATEGORIA JUVENIL

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

EXCEÇÃO: Especialmente nesta categoria, a título experimental, as ginastas serão divididas em 3 níveis.

Caso o número de participantes nos níveis 1 e 2 ultrapassar a 10 ginastas inscritas, será organizada a competição FINAL por aparelho, de acordo com o número de ginastas inscritas:

De 01 a 12 participantes – Classificam-se as 06 melhores ginastas por aparelho

Acima de 12 participantes – Classificam-se as 08 melhores ginastas por aparelho

NÍVEL 1 – Ginastas classificadas para o Nível 1 do Campeonato Brasileiro Individual

Provas:

- ✓ Arco
- ✓ Bola

- ✓ Maças
- ✓ Fita

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"

REGULAMENTO SEGUE AS NORMAS DO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO – FIG 2022/2024 – PARA JUNIOR

NÍVEL 2 – Ginastas que pretendem participar do Campeonato Brasileiro de Individuais e não se encontram no ranking do nível 1

Provas:

- ✓ Arco
- ✓ Bola

- ✓ Maças
- ✓ Fita

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"






REGULAMENTO SEGUE AS NORMAS DO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO – FIG 2022/2024 – PARA JUNIOR

NÍVEL 3 – Ginastas que não participam de Campeonatos Brasileiros Individuais

Provas:

- ✓ Arco
- ✓ Maças

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"

REQUERIMENTOS				
 	DB 3+4		1	03 (três) dificuldades corporais
			1	
			1 (em ½ ponta)	
		DB's livres (no máx. 1 DB combinada)	Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha	
	Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e as 4 (quatro) dificuldades de livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada uma DB combinada (máximo 0,80)			
W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 pts cada (máx. 02)			
R	Máximo 4 R			
DA	Dificuldade de aparelho (mínimo 01 e máximo 15)			

- Os elementos fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o COP, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

TABELA DE PENALIDADES:

DB1 – DB2:

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 (salto, equilíbrio e rotação) – penalidade para cada grupo corporal ausente.
Se a DB é repetida ou o elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB, a dificuldade repetida não é válida (não há penalidade).		

Ondas corporais obrigatórias	02 Ondas totais livres	Penalidade para cada W ausente
Equilíbrio tour lent	Máximo de 01	Mais do que 01

DA1 – DA2:

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de aparelho - DA	Mínimo 01 – Máximo 15	Menos do que 1 DA
Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Fundamentais do Aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente

❖ ARTÍSTICO

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

❖ EXECUÇÃO

Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG

PREMIAÇÃO:

- **Individual Geral:** Somatório das notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Por equipe:** Somatório das 3 notas de cada aparelho (Troféu para a entidade e medalha para o técnico).

CATEGORIA ADULTO

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

Exceção: Será permitida 01 (uma) ginasta de 15 anos (ano 2007), por entidade, que poderá disputar 3 aparelhos a escolha, para completar a equipe

NÍVEL 1 –

Provas:

- ✓ Arco
- ✓ Bola
- ✓ Maças
- ✓ Fita

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"

REGULAMENTO SEGUE AS NORMAS DO CÓDIGO DE PONTUAÇÃO – FIG 2022/2024 – PARA SENIOR

PREMIAÇÃO:

- **Individual Geral:** Somatório das notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **#Premiação especial por idade:** 16 anos – class. Do 1° ao 3° lugar (medalhas)






- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Por equipe:** Somatório das 3 notas de cada aparelho (Troféu para a entidade e medalha para o técnico).

NÍVEL 2 –

Provas:

- ✓ Arco
- ✓ Fita

Tempo de exercício – 1'15" a 1'30"

REQUERIMENTOS			
	DB 3+6		1
			1
			1 (em ½ ponta)
	DB's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha
Serão contabilizadas as 3 (três) dificuldades corporais exigidas e as 6 (seis) dificuldades de livre escolha com o maior valor. Poderá ser realizada 03 DB combinadas			
	W	2 ondas totais à livre escolha. Valor 0,10 ptos cada (máx. 02)	
	R	Máximo 5 R	
	DA	Dificuldade de aparelho (mínimo 01 e máximo 20)	

- Os elementos fundamentais do aparelho serão controlados pelos árbitros D3/4 de acordo com o COP, com penalidade de 0,30 para cada elemento ausente.

TABELA DE PENALIDADES:

DB1 – DB2:

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 (salto, equilíbrio e rotação) – penalidade para cada grupo corporal ausente.
Se a DB é repetida ou o elemento Técnico do Aparelho é executado identicamente durante a DB, a dificuldade repetida não é válida (não há penalidade).		
Ondas corporais obrigatórias	02 Ondas totais livres	Penalidade para cada W ausente
Equilíbrio tour lent	Máximo de 01	Mais do que 01

DA1 – DA2:

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades de aparelho - DA	Mínimo 01 – Máximo 20	Menos do que 1 DA
Elementos Fundamentais Específicos do Aparelho	Mínimo 02 de cada	Cada 01 ausente
Elementos Fundamentais do Aparelho	Mínimo 01 de cada	Cada 01 ausente

❖ ARTÍSTICO

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

❖ EXECUÇÃO

Nota final de execução: 10 pontos no máximo, conforme COP de GR da FIG

PREMIAÇÃO:

- **Individual Geral:** Somatório das notas obtidas pelas ginastas classificadas do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Individual por aparelho:** Nota obtida pela ginasta em cada aparelho do 1° ao 3° lugar (medalhas).
- **Por equipe:** Somatório das 3 notas de cada aparelho (Troféu para a entidade e medalha para o técnico).

COMITÊ TÉCNICO DE GR/2022.