

REGULAMENTO ESPECÍFICO

GINÁSTICA RÍTMICA

JERNS – 2019

REGULAMENTO ESPECÍFICO

GINÁSTICA RÍTMICA

Art. 1º - As competições serão regidas pelo código de pontuação da FIG (2017-2020) e as eventuais alterações no código serão acatadas na competição.

Art. 2º - As ginastas deverão apresentar o Registro Geral de Identificação (RG) para participarem das provas individuais e de conjunto antes da competição.

Art. 3º - Poderá haver aferição dos aparelhos.

Parágrafo Único: Os aparelhos devem respeitar as medidas oficiais determinadas pela FIG:

Art. 4º - A comunicação direta com a banca de arbitragem durante a competição está vetada às ginastas, ao público e aos técnicos. A este último será permitida a comunicação em caso de assuntos extraordinários de ordem técnica, quando por solicitação da direção de arbitragem. Em caso de solicitação do técnico, para tratar de assuntos referentes à informação não relativas às notas, tal comunicação somente se dará com a permissão da coordenação do evento. Em caso de ordem técnica, essa apenas se dará mediante a interposição do recurso específico.

Parágrafo Único: Apenas são passíveis de revisão, nos termos do Regulamento dos Juízes FIG, as notas da banca de Dificuldade.

Art. 5º - As categorias: As categorias para a Competição Individual e Conjunto consideram as idades completas em 2019 e são:

- MIRIM (11 a 13 anos)
- INFANTIL (14 a 15 anos)
- JUVENIL (16 a 18 anos)
- Obs: atletas podem subir de categoria para completá-la, respeitando o REGULAMENTO GERAL DO JERNS 2019.

Art. 6º - Das Provas:

A) Categoria Mirim:

Individual - 1º exercício: MÃOS LIVRES

2º exercício: CORDA

Conjunto – 5 ARCOS

B) Categoria Infantil:

Individual - 1º exercício: MAÇAS

2º exercício: FITA

Conjunto - 5 ARCOS

C) Categoria Juvenil:

Individual -1º exercício: ARCO

2º exercício: BOLA

Conjunto - 5 BOLAS

Art. 7º - Composição das Equipes:

As equipes poderão inscrever para a competição individual o número mínimo de 3 (três) ginastas e o máximo de 06 (seis) ginastas, sendo computadas as 3 (três) melhores notas de cada aparelho para o individual por equipe. É obrigatória a participação no mínimo 03 ginastas, **nos dois exercícios indicados**, para a equipe concorrer ao individual por equipe, porém a ginasta pode competir com uma só prova concorrendo apenas para o individual por aparelho e podendo esta nota ser computada no individual por equipe.

Para a competição de Conjunto cada equipe poderá inscrever apenas um conjunto. Cada conjunto poderá inscrever 05 (cinco) ginastas mais 02 (duas) reservas.

Art. 8º: Final:

Serão classificadas para a final de individual as 10 MELHORES GINASTAS por categoria e por aparelho, SENDO NO MÁXIMO 3 ATLETAS POR ESCOLA. Na competição de CONJUNTO SERÃO CLASSIFICADOS TODOS que participarem do evento.

Art. 9º – Premiação e Classificação:

Competição Individual

- a) Individual Geral – Premiação individual para as ginastas classificadas até o 3º lugar pela somatória dos 02 (dois) exercícios do concurso único em cada categoria na Semifinal.
- b) Individual por aparelho – Premiação individual até o 3º lugar por cada exercício apresentado no concurso único em cada categoria na Final.
- c) Individual por equipe – Premiação das equipes individuais classificadas até o 3º lugar em cada categoria (somatório das três maiores notas por aparelho obtidas pelas 03 (três) ginastas, da mesma equipe, no concurso único) da semifinal.

***ATLETA OURO:**

Será considerada Atleta Ouro a ginasta que obtiver a maior somatória de notas da competição individual, para isso leva-se em conta todas as notas recebidas pela ginasta nas provas semifinais e finais, nas duas provas em que participar.

Competição de Conjunto:

A classificação do conjunto será dada em duas apresentações, semifinal e final, sendo a nota final a somatória das duas apresentações.

Classificação Final –

Campeão por Categoria:

Serão premiadas com troféus as Entidades classificadas em 1º lugar após serem somadas as notas do individual por equipe e a nota do conjunto que participar deste evento, (**CAMPEÃO GERAL = EQUIPE INDIVIDUAL + CONJUNTO**).

Art.10º-DESEMPATE

*Regras de desempate no Individual por aparelho, individual geral e atleta Ouro:

- a) Desempata pela maior nota de execução
- b) Persistindo o empate, maior nota de dificuldade
- c) Soma das duas notas de Execução dos 2 aparelhos;
- d) Persistindo o empate a maior nota de Execução nos 2 aparelhos;
- e) Persistindo, Soma das duas notas de Dificuldade dos 2 aparelhos
- f) Persistindo o empate a maior nota de Dificuldade nos 2 aparelhos.
- g) Caso continue o empate permanecem as ginastas empatadas.

* Competição de Conjuntos.

- Conjuntos classificados do 1º ao 3º classificado por categoria.

* Regras de desempate no Conjunto;

- a) Soma das duas notas , semi e final, sendo a maior nota de Execução.
- b) Persistindo o empate somatória da maior nota de Dificuldade.
- c) Caso continue o empate permanecem os dois conjuntos empatados.

Art. 11º - Programa:

Importante: Este regulamento específico, no que se refere às questões técnicas, é norteado pelo Regulamento do Torneio Regional de Ginástica Rítmica, emitido pela CBG no ano de 2019. Portanto em caso de dúvidas de ordem técnica, este deverá ser consultado. Com relação aos elementos corporais sugeridos pela CBG e os critérios de julgamento, o parâmetro é definido pelo código de pontuação da FIG, versão 2017-2020, salvo decisões tomadas no Congresso Técnico da modalidade a partir do consenso entre Técnicas e a Direção de Arbitragem do referido evento.

REGULAMENTO TÉCNICO GINÁSTICA RÍTMICA

MIRIM

Faixa etária: 11 a 13 anos, completos no ano da competição. É permitido a ginasta com 10 anos no ano da competição, complete a equipe (Ver regulamento geral do JERNS 2019).

INDIVIDUAL:

PROVAS:

- a) MÃOS LIVRES
- b) CORDA

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

É permitido música com palavras apenas para uma prova.

CONJUNTO:

PROVA:

- a) 5 ARCOS

Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

- **VER REGULAMENTO TORNEIO REGIONAL 2019 DA CATEGORIA INFANTIL (ANEXO)**

INFANTIL

Faixa etária: 14 a 15 anos, completos no ano da competição. É permitido a ginasta com 13 anos no ano da competição, complete a equipe (Ver regulamento geral do JERNS 2019).

INDIVIDUAL:

PROVAS:

- a) MAÇAS
- b) FITA

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

É permitido música com palavras apenas para uma prova.

CONJUNTO:

PROVA:

- a) 5 ARCOS

Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

- **VER REGULAMENTO TORNEIO REGIONAL 2019 DA CATEGORIA JUVENIL (ANEXO)**

JUVENIL

Faixa etária: 16 a 18 anos, completos no ano da competição. É permitido a ginasta com 15 anos no ano da competição, complete a equipe (Ver regulamento geral do JERNS 2018).

INDIVIDUAL:

PROVAS:

- a) ARCO
- b) BOLA

Tempo do exercício – 1'15" a 1'30".

É permitido música com palavras apenas para uma prova.

CONJUNTO:

PROVA:

- a) 5 BOLAS

Tempo do exercício – 2'15" a 2'30".

- **VER REGULAMENTO TORNEIO REGIONAL 2019 DA CATEGORIA ADULTA (ANEXO)**



ANEXOS

CATEGORIA INFANTIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2007/2008)








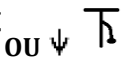

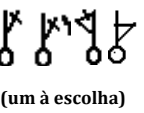



NÍVEL I e NÍVEL II






Provas:

- ❖ Mãos livres
- ❖ Corda

- a) Tempo do exercício - 1'15" a 1'30".
- b) É permitido música com palavras em até 01 (uma) prova.

REQUERIMENTOS

	BD 3 + 3		 OU 	Grand écart. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. O braço contrário à perna da frente se posiciona à frente e o outro braço lateralmente. Tronco na vertical. OU Grand écart em círculo. Preparação em <i>chassé</i> e saltar abrindo as duas pernas simultaneamente em 180° com forma bem definida e fixada. Tronco na vertical.
			 OU  OU 	Perna livre em posição lateral com ajuda. Manter no mínimo 02 segundos (pode ser releve ou pé plano). OU Equilíbrio em círculo com ajuda en relevé. Perna livre elevada atrás, em posição <i>grand écart</i> com joelho flexionado. Perna livre próxima à cabeça. Manter no mínimo 2 segundos. OU Perna livre acima em posição de grand écart, tronco na horizontal ou mais abaixo sem ajuda, em pé plano. Manter no mínimo 2 segundos.
			 (um à escolha)	Perna livre com ajuda em posição de grand écart (360° ou mais). OU Perna livre estendida a 180° à frente OU ao lado. Tronco alinhado. OU Perna livre com ajuda posição em círculo (360° ou mais). Tronco e ombros alinhados. OU Pivot en passé (360° ou mais). Perna livre flexionada, joelho na altura horizontal, tronco na vertical.
		BD'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 03 (três) dificuldades de livre escolha com o maior valor.		
	Onda Corporal Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (Máximo 01)			
S	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)			
	03 (três) elementos pré-acrobáticos à livre escolha. Valor: 0,10 pts cada um (máximo 03).			
	01 (uma) combinação de 03 (três) elementos pré-acrobáticos. Valor: 0,30 pts. (máximo 01).			

REQUERIMENTOS				
	BD 4 + 2		1	04 (quatro) dificuldades corporais, com o valor máximo de 0,50 pts.
			1	
			1	
			1 (em ½ ponta)	
	BD's livres		Dificuldades corporais (opcionais) de livre escolha, com o valor máximo de 0,50 pts.	
<i>Serão contabilizadas as 04(quatro) dificuldades corporais exigidas e as 02 (duas) dificuldades de livre escolha com o maior valor</i>				
S	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02)			
R	Elementos Dinâmicos de Rotação (mínimo 01, máximo 03). R1, R2, R3, ... ***			
AD	Dificuldade do Aparelho (não há mínimo ou máximo)			

*** Poderá ser realizado o EDR (risco) com apenas uma rotação (R1). A rotação do R1 deverá ser realizada durante o voo do aparelho e não durante o lançamento ou recuperação. O valor de base do R1 (0,10) poderá ser aumentado usando critérios adicionais descritos no CoP, que podem ser realizados durante o lançamento ou recuperação do aparelho. Ao valor de base do R1 (0,10) pode ser acrescentado até 0,50 pontos de critérios no máximo.

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

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

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

1.3. O valor máximo das BDs é de 0,50 pontos. Se uma ginasta apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pts.

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

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

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

1.6. Se uma ginasta apresenta mais de 02 (duas) dificuldades à livre escolha no exercício com aparelho, as 02 (duas) dificuldades executadas corretamente e com maior valor serão contabilizadas, respeitando o valor máximo, além das 04 (quatro) dificuldades exigidas.

2. ONDAS CORPORAIS

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

2.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:

- Ausência de extensão corporal
- Ausência de coordenação dos braços
- Onda corporal pouco profunda

3. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.1. Somente se contabilizarão como máximo 03 (três) elementos pré-acrobáticos isolados.
 3.2. A combinação de elementos pré-acrobáticos somente é válida se se realiza sem interrupção na conexão dos elementos e se apresenta dinamismo em sua execução. Os elementos podem ser iguais ou diferentes.
 3.3 Caso a série de 03 (três) elementos pré-acrobáticos seja executada com troca do eixo de rotação do corpo e/ou troca de nível durante as rotações, e em conformidade com o item 3.2, será aplicada bonificação +0,10 pontos (apenas uma vez).

4. TABELAS DE PENALIDADES

D1-D2

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

D3-D4

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

❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

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

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

CONJUNTO

Faixa etária - 11 e 12 anos, completos no ano da competição (anos 2007/2008)








É permitida uma ginasta de 10 anos (ano 2009).

Prova:

❖ 05 (cinco) Arcos

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

b) É permitido música com palavras.

REQUERIMENTOS					
5 	BD		1	03 (três) dificuldades corporais, sendo uma de cada grupo, com o valor máximo de 0,50 pts.	
			1		
			1		
	ED	03 (três) trocas. Valor máx.: 0,50 pts			
		Onda Corporal Posteroanterior - Equilíbrio dinâmico com onda total do corpo. Valor: 0,10 pts (Máximo 01)			
	S	Combinação de Passos de Dança de acordo com o ritmo e tempo do caráter da música. Mínimo 8 segundos. Valor: 0,30 pts (mínimo 02).			
	R ₂	Elemento Dinâmico de Rotação com duas rotações (máximo 1)			
	CC,  , 	Colaborações sem rotação corporal (mínimo 03, a livre escolha).			
	CR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 02).			
CRR	Colaborações com rotação corporal (mínimo 01).				

1. DIFICULDADES CORPORAIS (BD)

- 1.1. Os elementos BD são elementos das tabelas do CoP. Todos os elementos BD para os exercícios individuais também são válidos para os exercícios de conjuntos.
- 1.2. O valor máximo das BDs é de 0,50 pontos. Se um conjunto apresenta uma dificuldade maior do que o valor permitido ela não será avaliada e terá uma penalização de 0,30 pts.
- 1.3. Mínimo de 01 (uma) dificuldade de cada grupo corporal deve estar presente e ser executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todas as 05 (cinco) ginastas.

2. DIFICULDADE DE TROCA (ED)

- 2.1. Uma troca de aparelhos na qual todas as ginastas devem participar das ações:
 - a) Lançar o seu próprio aparelho a uma companheira;
 - b) Receber o aparelho de uma companheira.
- 2.2. Apenas as trocas com médio ou grande lançamento serão válidas como ED.
- 2.3. O valor base das EDs é de 0,20 pts.



- 2.4. O valor da ED pode ser aumentado por todos os critérios previstos no CoP até um valor máximo de 0,50 pts.
- 2.5. Os critérios adicionais podem ser iguais ou diferentes e só serão válidos quando executados pelas 5 ginastas.

3. ONDAS CORPORAIS

- 3.1. Ver as tabelas das dificuldades de equilíbrios dinâmicos Nº 20 (**segundo símbolo**).
- 3.2. Uma onda corporal será válida sem as seguintes faltas de execução:
- Ausência de extensão corporal
 - Ausência de coordenação dos braços
 - Onda corporal pouco profunda
- 3.3. A onda deve ser executada pelas 05 (cinco) ginastas para que seja válida. Pode ser executada:
- simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão.

4. ELEMENTOS DINÂMICOS DE ROTAÇÃO (R)

- 4.1. Os requisitos básicos para o R seguem as regras do CoP.
- 4.2. O valor base do R₂ pode ser aumentado utilizando os critérios adicionais descritos no CoP, com exceção do número de rotações. Os critérios podem ser realizados durante o lançamento do aparelho, durante as rotações corporais sob o voo do aparelho e/ou durante a recuperação do aparelho.

5. COLABORAÇÕES

- 5.1. Um exercício de conjunto é definido pelo trabalho cooperativo onde cada ginasta estabelece um relacionamento com uma ou mais companheiras.
- 5.2. Todas as 05 (cinco) ginastas devem participar da (s) ação (s) da colaboração, mesmo que assumam funções diferentes, caso contrário, a colaboração não é válida. Todas as 05 (cinco) ginastas devem estar relacionadas diretamente.
- 5.3. Para que uma colaboração seja válida, as 05 (cinco) ginastas devem participar de forma ativa da mesma. A colaboração deve transmitir a ideia de trabalho coletivo onde o êxito da ação esteja estritamente ligado ao trabalho de cada integrante do conjunto.
- 5.4. É possível executar as CR e CRR em subgrupos, com a condição que durante sua execução se veja uma mesma imagem (os subgrupos realizem o mesmo movimento). Se a posição das ginastas ou as rotações são diferentes, em algum momento da colaboração os subgrupos devem estar conectados ente si (diretamente ou por meio dos aparelhos).
- 5.5. A definição dos tipos de colaboração segue a descrição das tabelas do CoP.

6. TABELAS DE PENALIDADES**D1-D2**

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Dificuldades corporais	03 dificuldades corporais	Ausência de uma Dificuldade de cada Grupo Corporal não executada simultaneamente, sucessivamente, ou em subgrupos, desde que em muito rápida sucessão, por todos as 05 (cinco) ginastas
		Menos do que 03 BD
Dificuldade de trocas	03 dificuldades de troca	Menos do que 3 ED
Onda Corporal	01 onda obrigatória	Menos do que 01 onda corporal obrigatória
Combinações de Passos de Dança	Mínimo de 02	Menos do que 02

D3-D4

Dificuldade	Mínimo/Máximo	Penalidade 0,30
Elemento Dinâmico com Rotação	Máximo 01 R2	Mais do que 01
Colaborações	Mínimo 03 colaborações sem rotação corporal	Menos do que 03
	Mínimo 02 CR	Menos do que 02
	Mínimo 01 CRR	Menos do que 01

❖ EXECUÇÃO

a) Faltas Artísticas e Técnicas

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

CATEGORIA JUVENIL

INDIVIDUAL

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2004/2005/2006).

NÍVEL I e NÍVEL II**Provas:**

- ❖ Maças
- ❖ Fita

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

			
DIFICULDADE			
Dificuldade Corporal Min. 3/Máx. 7  Mín. 1 Pivô (360°) na ½ ponta obrigatório	Combinações de Passos de Dança Mín. 2 S	Elementos Dinâmicos com Rotação Mín. 1 R	Dificuldade de Aparelho Mín. 1 AD

- a) Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 07 (sete).
- b) **Serão contabilizadas as 07 dificuldades corporais com o maior valor.**
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- d) Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- e) Mínimo de 02 (duas) combinações de passos de dança: valor 0,30 cada.
- f) Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- g) Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do CoP de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no CoP de GR da FIG.
- A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:
 - Dificuldade Corporal
 - Combinação de Passos de Dança
- **A mão não-dominante deve ser usada para realizar o Elemento Técnico Fundamental ou Não-Fundamental do Aparelho durante 2 BD (fita).**

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas

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

CONJUNTO

Faixa etária - 13 a 15 anos, completos no ano da competição (anos 2004/2005/2006).


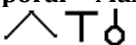

É permitida uma ginasta de 12 anos (ano 2007).

Prova:

❖ 05 (cinco) Arcos

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

b) É permitido música com palavras.

				
DIFICULDADE				
Dificuldade Corporal = Máx. 3 	Dificuldade de Troca = Máx. 3 	Passos de Dança Min. 2	Elementos Dinâmicos de Rotação Max. 1	Elementos de Colaboração entre as Ginastas com ou sem rotação corporal Mín. 4
Máx. 7 (01 à escolha)		S	R	

Exigências:

a) Dificuldade: 03 (três) trocas e 03 (três) dificuldades corporais, mais 01 (uma) dificuldade à escolha: Total 07 (sete) dificuldades.

b) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.

c) Combinações de passos de dança: mínimo de 02 (duas), valor 0,30 cada.

d) Elementos dinâmicos com rotação: máximo de 01 (um).

e) Elementos de colaboração: mínimo de 04 (quatro).

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas

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

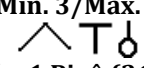
CATEGORIA ADULTA**INDIVIDUAL**

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2002 e anteriores)

NÍVEL I e NÍVEL II**Provas:**

- ❖ Arco
- ❖ Bola

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

			
DIFICULDADE			
Dificuldade Corporal Mín. 3/Máx. 9  Mín. 1 Pivô (360°) na ½ ponta obrigatório	Combinações de Passos de Dança Mín. 1 S	Elementos Dinâmicos com Rotação Mín. 1 R	Dificuldade de Aparelho Mín. 1 AD

- a) Dificuldade corporal: mínimo de 03 (três) e máximo de 09 (nove).
- b) **Serão contabilizadas as 09 dificuldades corporais com o maior valor.**
- c) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.
- d) Obrigatório no mínimo 01 (um) pivô 360° na ½ ponta como elemento de rotação.
- e) Mínimo de 01 (uma) combinação de passos de dança: valor 0,30 cada.
- f) Mínimo de 01 (um) Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- g) Mínimo de 01 (uma) Dificuldade de Aparelho (AD).

Penalidade: 0,30 por ausência do pivô obrigatório

Nota:

- As bonificações do CoP de GR da FIG (troca de nível e eixo; recuperação fora do campo visual e outros) serão aplicadas ao Elemento Dinâmico com Rotação (R).
- As exigências de Dificuldade do Aparelho são as mesmas descritas no CoP de GR da FIG.
- A Dificuldade do Aparelho (AD) também pode ser executada durante:
 - Dificuldade Corporal
 - Combinação de Passos de Dança

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas

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

CONJUNTO

Faixa etária – A partir de 16 anos, completos no ano da competição (ano 2003 e anteriores).


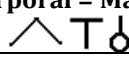

É permitida uma ginasta de 15 anos (ano 2004).

Prova:

❖ 05 (cinco) Bolas

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

b) É permitido música com palavras.

				
DIFICULDADE				
Dificuldade Corporal = Máx. 4 	Dificuldade de Troca = Máx. 4 	Combinações de Passos de Dança Mín. 1	Elementos Dinâmicos de Rotação Max. 1	Elementos de Colaboração entre as Ginastas com ou sem rotação corporal Mín. 4
Máx. 9 (1 à escolha)		S	R	

Exigências:

a) Dificuldade: 04 (quatro) trocas e 04 (quatro) dificuldades corporais, mais 01 (uma) dificuldade à escolha: Total 09 (nove) dificuldades.

b) Na distribuição das dificuldades deve haver a representação dos 03 (três) grupos corporais (salto, equilíbrio, rotação), mínimo de 01 (um) elemento de cada.

c) Combinações de passos de dança: mínimo de 01 (uma), valor 0,30 cada.

d) Elementos dinâmicos com rotação: máximo de 01 (um).

e) Elementos de colaboração: mínimo de 04 (quatro).

❖ **EXECUÇÃO**

a) Faltas Artísticas e Técnicas

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